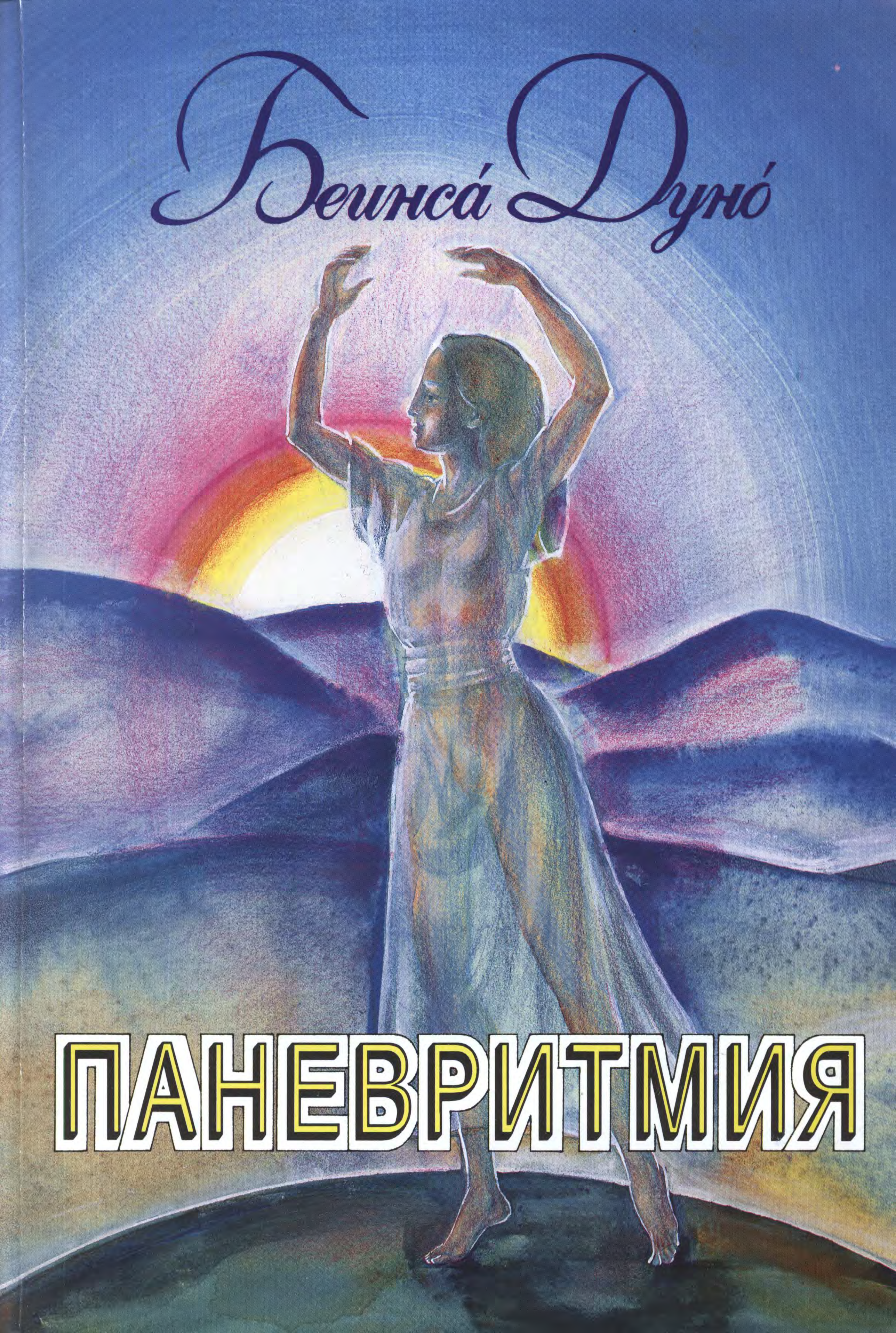

Беинса́ Дуно́
ПАНЕВРИТМИЯ

БЕЙНСА ДУНО
ПЕТЪР ДЪНОВ
УЧИТЕЛЯ

ПАНЕВРИТМИЯ

Висш Космически ритъм

Ключ и радио на Новата Култура

Културна Асоциация
"Бейнсà Дунò"

Настоящото издание е изготвено въз основа на Паневритмията (издание, непубликувано досега), представена от четирите сестри: Ярмила Менцлова, Мария Тодорова, Елена Андреева и Катя Грива, по времето, когато Бейнсà Дунò или Петър Дънов – Учителя, е бил още на Земята. Използвано е също изданието на Паневритмията от 1938 година, а като музика – второто официално издание от 1941 година. Добавени са някои неща, които биха спомогнали актуалното възприемане на Паневритмията от съвременния човек. По този начин се спазва казаното от Учителя, че **Паневритмията, ако се въведе в училищата, както и в обществото, ще даде нов подтик, нови възможности, нови хоризонти за подрастващото поколение и за възрастните.**

"За нейното проучване трябват школи, ред лекции и курсове. В тези курсове тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучават нейните основни принципи и закони и същевременно да бъде проучена практически."

"Трябва да има специално училище за изучаване движенията на Паневритмията. Един ден към Братството ще има **хореографска школа**, ще се изучава изкуството на движенията и музиката."

(Учителя за Паневритмията и нейното преподаване и разпространение.)

Бейнсà Дунò

Петър Дънов – Учителя

ПАНЕВРИТМИЯ

Висш Космически Ритъм

© "Културна асоциация – Бейнсà Дунò"

© Хелиопол.

© Консултант (движения, илюстрации, музика) - Ина Дойнова

© Художник на корицата и илюстрациите - Апостол Апостолов

© Редактор и съставител – Стефан Калайджиев

ISBN 954-578-097-5

Бейнса Дуно

Вътрешен смисъл на Паневритмията

Принципите трябва да проникнат в обществото. Чрез внасянето на Паневритмията в училището и обществото ще се създаде едно съвсем ново поколение – здраво физически и духовно, годно за работа.

Целта на Паневритмията – тя може да даде големи резултати. Ако всички българи биха играли всяка сутрин Паневритмия съзнателно, никакво зло не би постигнало държавата им и никога не биха боледували. Ние играем Паневритмия, за да се свържем с невидимите помагачи от всички светове и по този начин да улесним пътя на българския народ (15.06. 1938 г.).

Бог изпрати Великия Си Дух на земята, а вие сте назначени на служба при Него като стрелци и телохранители. Дадено ви е оръжие в ръцете, с което строго да пазите изпълнението на Великият Закон, т.е. да пазите мира и хармонията в човешките души, а не да насочвате даденото ви оръжие против Великия, всявайки раздори и разногласия помежду си.

Внимавайте! Оръжието ви е дадено. Зависи от вас къде ще го насочите – дали против нисшите души (прояви), или против оная Велика Огромна Божествена Сила, която само с мисълта си може да ви заличи от лицето на земята.

Велико оръжие е Паневритмията, която ви дадох. От вас зависи къде и към кого ще го насочите и от това зависи мира и хармонията не само между вас, но и в света.

Ако правилно изпълнявате упражненията на Паневритмията, положителните сили в Природата ще текат през вас и Божествената Любов ще ви свърже един за друг в безкрайния кръг

на Всемира. Обаче правите ли грешки в Паневритмичните упражнения, вие насочвате оръжието си против Великото, към Бога, и съответно спъвате собственото си развитие. И казвате после, че този или онзи е крив за сегашното ви положение в света. Никой не ви е крив, а само вие самите, защото погрешното изпълнение на Паневритмичните упражнения предизвиква отрицателно отношение на силите в Природата и те именно разбъркват кашата в света. А виновни за нея сте вие.

Будни бъдете, защото злото ви дебне, за да ви изненада и нанесе неочаквания удар, с който да ви докаже, че като ученици на Бялото Братство вие не сте си научили урока. Добрият ученик не трябва да прави грешки, нито да допуска да бъдат правени от другите. Злото е голям професор. Пред него всеки ученик на Бялото Братство се изправя и казва своя урок. Професорът е неумолим, ако ученикът не си знае урока, ще бъде жигосан от неговата пръчица.

Паневритмията е голяма сила, която ще даде подем в света. Великите души, които направляват света, ще ви чуят като пеете и свирите. Паневритмията е, с която вие ще им поднесете ключа на това Учение, което носи мир в човешките души. **Този ключ Великите души трябва да получат от вас и вие сте длъжни да им го дадете.** С него те ще отключват и подават ръка на човешките души, потънали в света на голямата заблуда. Тогава ще блесне светлината в тяхното съзнание и те ще разберат смисъла на своя живот. С други думи, **Великите души ще присадят дивия свят с калема на Любовта**. Присаденият свят отвътре ще добие нова светлина и нов подем със съвършено други стремежи: от инволюция към еволюция, от непрестанни войни към вечен мир, от човешка омраза към Божествена Любов, от егоизъм към самопожертвование. Силата на скоростта ще бъде същата, каквато е била при слизането надолу – такава ще бъде и при възлизането нагоре според въртенето на Земята.

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Етимология 7
2. История 9
3. Структура на Паневритмията 19
4. Принципи на Паневритмията 27
5. Основи на Паневритмията от Учителя 33
6. Допълнение за Паневритмията 42
   6.1. Допълнение от Учителя 42
   6.2. Допълнение от негови ученици 57
7. Паневритмия и съвремие 81
   7.1. Традициите на свещения танц и Паневритмията 81
   7.2. Гръбначният стълб - ролята на оста "Слънце – Земя" .84
   7.3. Паневритмия и "Живата геометрия" 89
   7.4. Паневритмия и "Златното сечение" 90
8. Паневритмия и Енергийна култура 97
9. Описание на движенията с илюстрации – принципи, осъзнаване, индивидуално и колективно проиграване, приложение в колективен организъм 123
   9.1. Паневритмия – двадесет и осем форми 123
   9.2. Паневритмия – Слънчеви лъчи 172
   9.3. Паневритмия – Пентаграм 189
10. Паневритмия и свобода 194
11. Музика за Паневритмията 197
   10.1. Първият ден на пролетта 197
   10.2. Слънчеви лъчи 225
   10.3. Музика – Пентаграм 228
12. Библиография 230

Етимология

"Паневритмия" – етимологическа справка:

Паневритмия ⟶ Пан-ев-ритъм

1. **"Пан"** – все, всичко, всеобщ, космически;
2. **"ев"** от лат."еу" – истински, висш;
3. **"ритъм"** – правилност на движенията.

"Паневритмия" означава Космически Висш Ритъм. Паневритмията – това е Велика Всемирна Хармония на движението. Целият живот е паневритмия. Паневритмията е хармоничното творческо изявление на Божественото Начало във Вселената. Паневритмия – това е съчетание между тон, форма, движение, цвят, число и идея.

Принципите на Паневритмията са свързани с идеите, с първообразите на основните движения, на основните форми.

Паневритмията се основава на:

1. Взаимодействието между Природата и Човека.

2. Зависимостта между физиологическите и психическите процеси в човека.

3. Съответствието между идеята, мисълта и движението, като всяко упражнение има свой вътрешен смисъл.

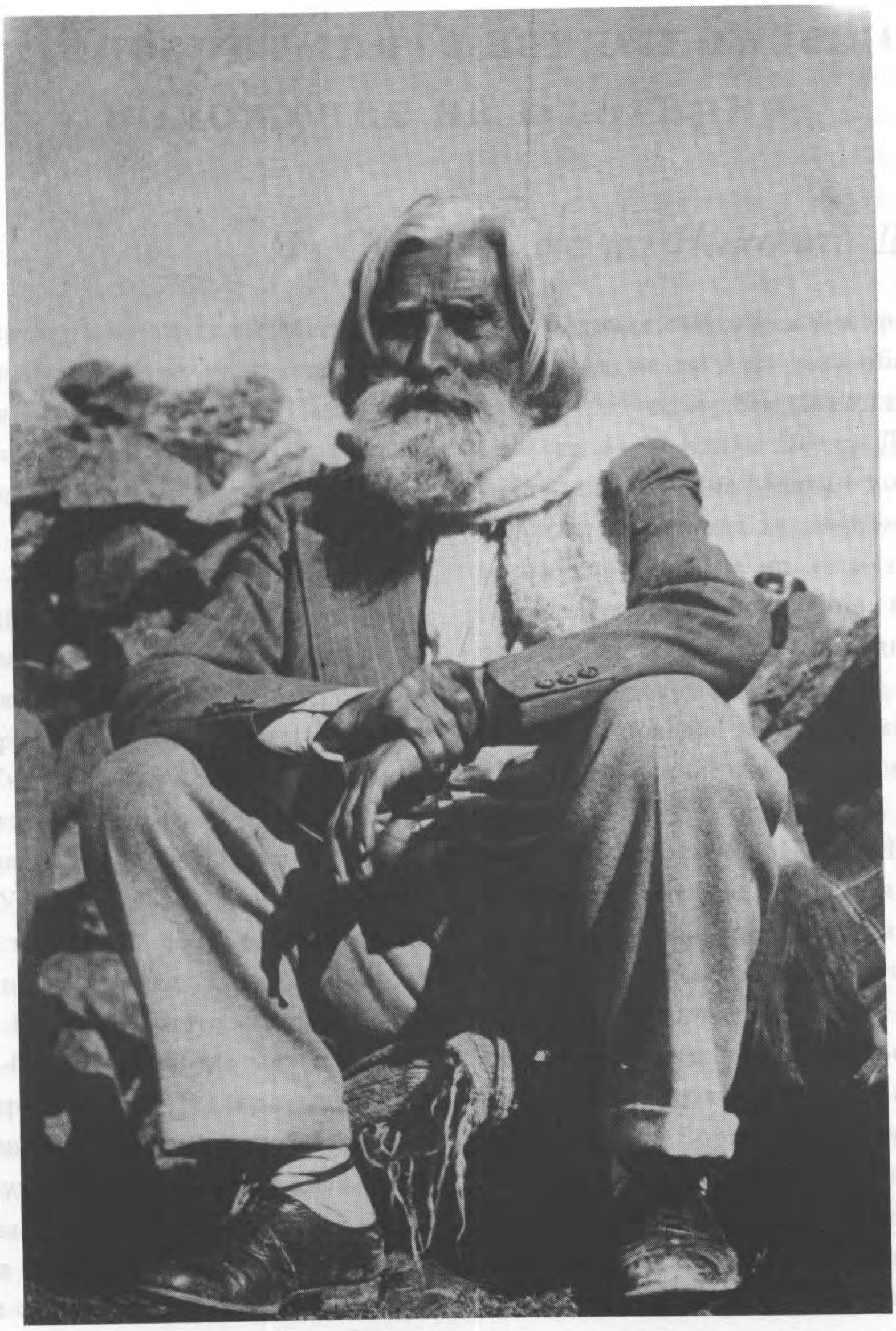
4. Всички упражнения* представляват един непрекъснат процес на съзнанието към съвършенство.

5. Основната идея, която трябва да изпълва нашето съзнание по време на изпълнението, е идеята за Бога, за Великото, Вечното, Разумното.

6. Опорните точки са: Природата, изгряващото слънце, пробуждането на душата.

---

* Паневритмията дори и да не се играе в динамичен вид или в колективен вид, се преживява и "играе" в статичен вид или в индивидуален вид от всяка една човешка душа като ред състояния, през които тя преминава.



История

От Паневритмията зависи бъдещото положение на България

*Из Спомените на Николай Дойнов**

Предавам разказаните от Милка Переклиева спомени като активна участничка около опита за внедряването на Паневритмията в българските училища, тъй като тя беше лишена от възможността да ги напише.

"Имах – започна Милка – приятелски връзки с една близка на Лулчев, която живееше в съседство с него. Там много често го срещах и водехме разговори. През време на тези разговори той всякога е подчертавал, че Учителя много държи на Паневритмията, като е допълвал, че всякога, когато е отивал при Учителя, преди срещите си с царя, Учителя между другото е искал да се каже на Борис, че за спасението на България, на българския народ трябва да се приеме Паневритмията. Трябва да се вземат най-бързи и сериозни мерки за българския народ. Само Паневритмията ще свърши тази работа! Ние ще трябва да приемем, че Лулчев е казал това на царя.

По това време Милка е учителка в детска градина в София. Един ден тя получава бележка да се яви при секретаря в Министерството на просветата – Борис Йоцов. Тази бележка събужда в нея тревога, предполагайки, че ще ѝ се иска обяснение във връзка с нейните убеждения като последователка на Учителя Петър Дънов. Кога точно, в коя година Милка е получила тази бележка, тя не може да си спомни. Но като се има предвид, че на 23 октомври 1939 година Георги Кьосеиванов, който преди това в продължение на пет години е министър-председател на България, съставя новия си и последен министерски кабинет, в който като министър на просветата става професор Богдан Филов и за секретар на това министерство – Борис Йоцов, то ще трябва да приемем, че Милка е получила тази бележка някъде към края на 1939 година или в началото на 1940, тъй като на 15 февруари 1940 година имаме нова министерска промяна, при която Богдан Филов става министър-председател, а секретарят на просветата Борис Йоцов става министър на просветата. Тези данни са от значение, за да се види кога е започнало началото за осъществяването на този велик план и **колко време е пропиляно в колебание, нерешителност, отлагане и умуване**** от страна

* Поставя се на челно място поради актуалния характер на проблема за Приложението на Паневритмията и т.нар. Езотеричен ключ.

** Подчертаното не се отнася само до фигурата на Милка Переклиева, която в случая е само символична.

на Милка, за да не се реализира това велико дело.

В обозначения ден и час в бележката тя отива в министерството, изчаква реда си и се явява при Йоцов. "За голяма моя изненада той ме посрещна много добре – казва Милка. – Любезно ме покани да седна и ме запита къде съм учителка, как работя и пр. Отговарях предпазливо и внимателно. Казах му, че съм учителка в училище "Стефан Караджа", намиращо се на улица "Пиротска", и допълних, че през летните месеци, когато сме във ваканция, съм учителка и в детската градина при Близкоизточната фондация. Там имаме и игрище. В това игрище идваха учители от цяла България, където прекарваха курсове за ръководители на детски летни игрища. Тези учители бяха насочени за там от Министерството на просветата. След обясненията, които дадох на секретаря Йоцов, той ме запита: "Какви гимнастически упражнения знаете, с какви игри занимавате децата?" Изредих програмата си, която прилагам на игрището, като изтъкнах авторите, които съм ползвала, а също и онова, което аз съм изнесла в своите трудове, мои лични методи, придобити от опита и творческия напън в тази област. Най-после, като видя, че не съм подготвена и заобикалям въпроса, който го интересува, ме запита: "Нещо друго прилагате ли?" Аз не отговорих. След минута мълчание, той ми каза: " С Паневритмията не се ли занимавате, знаете ли за нея?" "Да, зная за Паневритмията, но в училище не работя с нея", смело казах аз и започнах да разбирам накъде отива работата. Въздъхнах с облекчение, като разбрах, че за добро съм повикана, и отговорих: "Досега не съм прилагала тези упражнения." Тогава той ми каза: "Помислете като как може да се приложи Паневритмията в българското училище и ми донесете доклад за тази възможност при пръв удобен случай!" Разбрах задачата си, станах и напуснах министерството, изпратена любезно от главния секретар. Оттам като с криле се озовах на Изгрева при Учителя. Явих се при него и с възторг му разказах за случилото се в Министерството със секретаря Йоцов. Учителя ме погледна и каза: "Можеш ли да изпълниш задачата си като УЧЕНИЧКА? **Трябва да се БЪРЗА!"** И сериозно допълни: **"От Паневритмията зависи бъдещото положение на България.** Направи доклада и ми го донеси", продължи той. "За слава Божия, Учителю, с Ваша помощ, аз ще бъда само проводник на волята Божия. Вие ще ми помагате да напиша най-добрия доклад", отговорих аз и горда, загрижена, с чувството на голямата отговорност, която поемам, гледах Учителя в очите. След това се прибрах вкъщи, отправих молитва за помощ и написах доклада ръкописно, а след това го преписах на пишеща машина в четири екземпляра. От този доклад за съжаление не можахме да намерим нито един екземпляр. В него, доколкото Милка си спомня, първо е написала няколко реда за значението и силата на Паневритмията, а след това е пояснила пътя, начина, по който тези упражнения ще може да се въведат в училищата. Най-напред да се почне в едно училище като утринна гимнастика преди започването на заниманията, а впоследствие да се разшири до всички училища. За тази цел ще бъде необходимо да се организира курс за учителите по физкултура от цялата страна. Учителите от курса ще имат за задача да усвоят цялата Паневритмия и начина, по който тя се преподава.

След два дни занесох доклада на Учителя, прочетох му го и той го одобри. Оставих му един екземпляр. Втори екземпляр занесох на Лулчев и той го одобри. Трети занесох в министерството при главния секретар Йоцов. Той го прочете пред мен и като свърши, нареди да извикат началника

по физкултура за цяла България – Петър Петров. След като Петров дойде, Йоцов, подавайки му доклада, каза: "Дайте ход на тази работа. Госпожицата е дългогодишна учителка. Гимнастическите упражнения, които тя ще ви предложи, да се проведат масово във всички училища." На началника аз също дадох доклада, като уговорих с него в най-близки дни да донеса описанията на упражненията, както и музиката, която ги съпровожда.

След като се прибрах в къщи, помислих, подбрах и приготвих осемнадесет упражнения на Паневритмията, която съдържаше двадесет и осем упражнения. Причината, за да направя това, този подбор, беше желанието ми да дам по-динамичните, по-подвижните и да не бъдат изведнъж дадени толкова много. Написах описанието им, а за музиката и нотите, които съпровождат всяко упражнение, отидох при брат Калудов, наш съмишленик, специалист музикант, който ги преписа грижливо и прегледно. Така приготвените от мен избрани осемнадесет упражнения ги занесох на Учителя. В момента той се връщаше от малкото лозе, което имахме на Изгрева. Посрещнах го и му казах: Учителю, приготвих описанието и музиката на осемнадесет от всичките двадесет и осем упражнения на Паневритмията. Той ме погледна и много сериозно ми каза: "Българският народ трябва да разбере или да приеме Божественото Учение точно, изцяло, без заобикалки или ще си счупи главата и аз ще си отида. Аз повече няма да се занимавам с него!" Аз му отговорих: "Тогава, Учителю, да занеса на началника цялата Паневритмия", сконфузено казах, виждайки вината в себе си, и си тръгнах разплакана. Бай Ради обаче ме стигна по пътя и ми каза, че Учителя му казал да предам в министерството само тези, които съм приготвила.

Тези приготвени и подбрани от мен осемнадесет на брой упражнения занесох в министерството на началника. Той ги прегледа и ги одобри. Йоцов и началника по физкултура ми възложиха да намеря начин за тяхното практическо внедряване.

По това време стават министерски промени. До този момент министър на просветата е професор Богдан Филов. При тази промяна той става министър-председател, а секретарят на просветата Борис Йоцов става министър на просветата. Тази промяна, както вече отбелязах, става на 15 февруари 1940 година. Това още повече улесняваше осъществяването на това красиво дело, тъй като Йоцов беше вече запознат и дал ход на тази работа.

"На мене – поясни ми Милка в разговора, който имах с нея – задачата ми се видя доста сложна за практическото ѝ осъществяване." И както разбирам, започва от нейна страна период на колеблива, плаха нерешителност, протакане за осъществяването на това велико и красиво дело. Едно ново събитие според нея също донесло усложненията. В първата половина на месец март 1942 година град Видин и Видинско са потопени от едно катастрофално наводнение на Дунава, при което са разрушени много сгради и това наложило голяма евакуация на населението оттам. По-голямата част от тях идват като бежанци в София. Едни от тях са настанени в училището, в което е работила Милка, а децата от цялото училище са разпръснати по други училища.

– Аз като учителка и моите деца бяхме изпратени в училището "Константин Фотинов". Там като гостенка намерих за неудобно и нямах смелостта да искам от директора на училището да ми разреши да играя сутрин Паневритмията с децата от цялото училище. От своя страна не се сетих, че упражненията мога да ги проведа и

само с моите ученици. Пък от друга страна, въздържанието ми беше и за това, че моите ученици бяха шестгодишни, а пък аз исках да направя опита си с по-големите и с всички ученици.

През това време често идвах на Изгрева и се срещах с Учителя. Той, разбира се, винаги ме запитваше загрижено: "Какво става, Милке, с работата?" А Лулчев, с когото също се срещах, доста сериозно ми се скарваше, че работата се протака, като ми напомняше, че Учителя е казвал "ДА СТАВА ПО-БЪРЗО". За причините на това забавяне аз, разбира се, давах своите обяснения. Липсата на помещение, деца и пр. Така се загубило ценно време. Един ден получавам писмо от министерството, че ме назначават да преподавам физкултура на един клас ученици от четвърто отделение в училището "Тодор Минков". Учителката на училището там, госпожа Величкова, доста възрастна жена, много се зарадва, че ще я замести млада учителка, каквато бях аз. Учителя сдържано, но сериозно, изчакваше резултата. Най-после започнах работата в салона по физкултура при това училище. Учениците с радост приеха упражненията и с нетърпение очакваха всеки час по физкултура. Много често и майки на децата идваха да гледат. Най-напред музикалната част се изпълняваше от сестра Кисьова, една наша съмишленичка, която добре свиреше на пиано и имаше известен дар за композиране. След около месец упражнения по този начин учениците усвоиха Паневритмията отлично. Сега оставаше да поканим министър Йоцов и началника по физкултура, за да видят упражненията. За този случай увеличих музикалния състав с кларнет, цигулка и китара. В уречения ден дойде обаче само началникът. Когато след това казах на Лулчев, че само началникът е дошъл, той каза: "Страхливец." Явно беше, че Йоцов, станал вече министър на просветата, е сметнал, че ще се изложи, ако присъства на една такава детска демонстрация.

Децата, облечени празнично, момиченцата с бели роклички, а момчетата с бели блузки и сини панталонки, играеха великолепно и с настроение изпълниха осемнадесетте упражнения пред началника. След като упражненията свършиха, той ме покани да отида в министерството на конференция. Помолих го това да стане след два дни, тъй като баба ми беше починала и аз трябваше да тичам по уреждането на погребението ѝ. Той се съгласи. От разговора си с него в министерството разбрах, че той вече знае, че това са упражнения от Учителя Петър Дънов – одобри ги. Направи само забележка, че са много бавни и малко ... търсеше думата, малко вегетариански, не са като другите гимнастически упражнения, отсечени, отривисти, бойки. Отговорих му, че ние в училищата няма да подготвяме войници. Тези игри хармонизират силите на тялото и Духа. Те внасят бодрост, настроение, те носят живот. В този дух аз ги защитих. Възпитаваме разумни същества, разумни характери. Хармоничните движения изграждат и хармонични личности – продължих аз.

Докато бях още при началника, той се свърза с министър Йоцов по телефона. Министърът ме повика да отида при него в кабинета му. Там той ми каза: "Първият опит излезнал добре. Сега остава да се повикат на курс учителите по физкултура от цяла България, за да научат Паневритмията, за да я предават всяка сутрин на учениците. Този ход на работата беше добър." "Но кой ще преподава на тях" – попитах аз. (Ето ново умуване.) "Вие" – отговори министърът. Аз се замислих и казах: "Известна съм всред учителските среди като детска учителка, но да преподавам на висшисти! Дали ще бъда авторитетна пред тях?" Министърът ми отговори: "Ще ви изпра-

тим на специализация в Чехия и Унгария. Помислете по този въпрос и ми докладвайте." Аз се страхувах. Страхувах се не за себе си, защото имах опита от фондацията да ръководя деца и учители в курсовете. Но тук мислех, че случаят е по-специален. По този въпрос говорих няколко пъти с Учителя и Лулчев. Учителя предлагаше да поема аз работата. И тук пак сгреших, умувах, не се съобразих, че щом Учителя казва да бъда аз, той ще поеме отгоре грижата за моя успех, за успеха на Делото. Този мой страх, тази ми неувереност в себе си споделих с Учителя и тогава той ми каза: "Но въпреки това, ти ще трябва да бъдеш." Аз обаче не се съгласих, смятайки, че само ще проваля делото.

Тогава отново ми каза: "Ти как мислиш?" Аз предложих да имам помощник, и то по възможност да бъде с висше образование за по-голяма авторитетност. Тогава с Учителя започнахме да изреждаме имената на братята и сестрите, подходящи за тази работа, но не се спряхме на никой. Найсетне се сетих за една наша сестра с висше образование, макар да мислех и да знаех, че тя не е физкултурничка. Имах чувството обаче, че с нея ще можем и ще е подходяща за тази задача като моя помощничка и в моя подкрепа. Познавах я още повече като много музикална. Спряхме се на нея. Учителя тогава ме запита: "Ти хармонизираш ли си с тази сестра, бихте ли могли да работите наедно?" "О, да, Учителю, много ми е приятна. Тя е при това тъй музикална... Би свършила задачата по-добре и от мен."

Докладвах на министъра за решението, което бяхме взели с Учителя. Сега беше въпроса да има курс. Само след няколко дена получих писмо, че съм назначена за преподавателка в курса на учителите за летните детски училища-игрища. Срещнах се веднага с Учителя и му казах за това назначение. Той от своя страна наредил сестрата да ме потърси. При срещата с нея тя изрази своята голяма радост. Подадохме си ръка за обща работа. Двете застанахме пред него и той ни каза: "Сега вие като две свещи ще светите в едно."

Курсът се водеше на открито в Борисовата градина (сега наречен Парк на свободата). Там бяха на пансион 60 души млади учители от цяла България. Ръководители на курса бяха двама специалисти с висше образование по физкултура – Кирил Попов и Кънчева. Явих се и аз като трета ръководителка по ритмични игри. Тези двама специалисти ме познаваха от игрището на фондацията и ме посрещнаха много добре. Моите часове се определяха два пъти седмично, от 7.00 до 9.00 часа преди обяд.

В първата ми среща, в първите ми определени два часа, на курсантите говорих върху теорията за ритмиката и музиката. Ритмиката като стимул в живота. Следващия път пристъпихме към практиката. Курсантите възприемаха много лесно и с радост всичко, каквото им се показваше. Като свърши първият час от определените за този ден два часа, предложи им се почивка, но курсантите спонтанно изявиха желание да продължим без почивка. И така определените за занимание два часа бяха взети без прекъсване. Работата тръгна много леко. Курсантите заявиха, че това са най-приятните им часове и добавиха също, че вечер в салона на училището играят упражненията, като пеят мелодиите.

Един ден моите колеги Кирил Петров и Кънчева, слушайки похвали от курсантите за игрите, пожелаха да присъстват на някой час. Поканих ги. Те дойдоха още на следния ден. Заниманията започнаха, засвири музиката и всички почнахме да играем. Петров седна настрана и почна нещо да си записва, а Кънчева възторжено се включи в кръга да играе. Беше красиво,

хармонично, приятно. По утринните слънчеви лъчи се сипеха светли пътеки от Висините. Всички играеха съсредоточено, с тиха радост и жадно поглъщаха Небесната Благодат. След определените два часа урокът свърши. Петров и Кънчева възторжено ме поздравиха, като Петров каза весело: "Какви чудеса се правят тук! При мене курсантите бягат, гледат по-скоро да свършат часа, а тук се работи без прекъсване два часа и при това искат да им се увеличат часовете по тези игри!" Изразиха своето възхищение и за това, че могло така добре да се съчетае движението с музиката. Кънчева от своя страна се изрази, че всичко ѝ харесва, само ако може при обръщането – при упражнението "ЕВЕРА", да бъде с подскачане. Отговори ѝ се, че упражненията не могат да се изменят, тъй като друг е авторът им. Накрая Петров предложи дали биха могли музикантите да посвирят някои от мелодиите и на неговите упражнения. Разбрахме се, че така не може да се смесва музиката на Паневритмията с други упражнения.

Наближи краят на курса, след няколко дена – в неделята, курсът трябваше да се закрие. Курсантите щяха да получат удостоверение за завършен курс, за летните детски игрища и да се разотидат. На тях за Паневритмията трябваше да им се раздадат нотите с мелодиите. Но ... това не стана. Защо? Кои са причините, за да се спъне това тъй красиво дело, с толкова възторг прието? Явно беше вече, че е много късно. Скоро след това започнаха бомбардировките над София. Учителя беше в Мърчаево, когато можах за първи път да отида при него след всичко това. Тогава той ми каза: "Времето изтече, сега ще гледаме какво ще стане."

Като се има предвид, че първите бомбардировки, първите нападения от американските бомбардировачи над София станаха на 14 ноември 1943 година, по сведения те са били 170 броя и са били хвърлени около 200 бомби. При това нападение бяха убити 58 граждани и около 187 сгради бяха разрушени. Следващите бомбардировки през тази година бяха на 24 ноември и 20 декември. Бомбардировките продължиха и през 1944 година от 4 януари до 30 юни, като най-тежките нападения станаха на 10 януари – през деня и през нощта.

Направената проста сметка показва, че Милка в протакане, колебливост, плахост, нерешителност и ред други спънки от психологическо естество е загубила за осъществяването на това красиво дело около четири години – от края на 1939 година, когато е била повикана от секретаря от Министерството на просветата, до началото на бомбардировките.

Тази история, която Милка Переклиева ми предаде във връзка с внедряване на Паневритмията в българските училища, е от особено значение за **Делото на Учителя и неговата дейност в България**. Внимателното преглеждане на тази история не може да не повдигне въпроса у всеки един, който я проследи, за да не се запита – какво би станало, ако Милка е действувала по-активно, по-смело, по-самоуверено, с по-голям устрем, без страх и упование в себе си, без тази критичност към самата Паневритмия, която я навежда на мисълта да даде само 18 от двадесет и осемте упражнения. Тя е виждала и вярвам, че е разбрала добре, **че Учителя е бързал.** Тук времето е било от особено значение и въпреки това тя не се е активизирала. Тогава това начинание би успяло. И всеки сам ще си извади заключението от отражението, което би дало върху България и българския народ.

В началото

Из спомените на Борис Николов

На "Изгрева" веднъж, както се бяхме събрали около Учителя, Той ни изпя една малка песенчица. Обърна се към нас и каза: "Може ли да ми изиграете едно хоро?" Наредихме се, хванахме се "ръка за колан", както се играеше хорото в Софийско, и зачакахме. Тогава нямаше българин, който да не може да играе хоро. Не можеш ли да играеш, няма да можеш и да се ожениш – така стояха нещата тогава. Момите и момците се избираха на селския мегдан на хорото. Ако си могма и ситниш добре с краката, значи си сръчна, работлива си и можеш да въртиш домакинство. Това бе точна преценка, проверена от българина в живота на село. Тогава Учителя ни изпя една малка песенчица и каза: "А можете ли на тази мелодия да сложите подходящи движения?" Опитаха се някои, но несполучливо. Нищо не ставаше – да е хоро, ще го изиграеш. А това е мелодия и не става за хоро. За тази песенчица Учителя ни показа едни движения, след като видя, че ние няма да можем да я изиграем, хванати за ръце и наредени в кръг с българско хоро. После ни изпя друга мелодия и пак ни попита дали можем да ѝ сложим движения. Опитахме се, но не можахме да сложим нищо. Само виновно вдигахме рамене. Учителя не каза нищо повече. После се прибра горе в старичката си и с цигулката си цяла нощ до сутринта свири някаква мелодия, непозната за нас. Сутринта той изсвири мелодията пред нас и показа движенията на няколко сестри, които бяха музиканти – имаха музикален слух и музикално чувство за ритъм и движение. Така Учителя започна да предава първо на една сестра – Катя Грива. После Учителя показа и на други сестри така се оформи една група от няколко сестри да заучават мелодиите, които Учителя даваше, както и съответните движения. Така за един месец се роди пред очите на всички ни Паневритмията, в която взехме участие всички. По-късно тази група от сестри започна да обучава другите. Музикантите нотираха и изучиха музикалния текст. Накрая всички се събираха на полянката и под наблюдението на Учителя всички мелодии с движение бяха сглобени първом на части. За пръв път се изигра Паневритмията, а после и цялата. За Паневритмията Учителя е казал много неща. Написани са също много неща. Играехме я на полянката на "Изгрева", на бивака Ел-Шадай на Витоша, на Седемте рилски езера, играеха я приятелите по Братствата в провинцията.

В началото

Из "Учителят"

Съставители д-р М. Константинов , Боян Боев, Мария Тодорова, Борис Николов

Учителя даде една система от упражнения, в която музиката е съчетана с движения и слово. Двадесет и осем упражнения са свързани според известни вътрешнни закони в една красива игра, израз на един светъл, възходящ живот. Учителят я нарече Паневритмия. Той даде музиката и движенията последователно. Това голямо дело Учителя създаде просто и скромно. Създаде го незабелязано, започна го като че случайно.

Една топла лятна привечер ние бяхме се събрали около Учителя на поляната. Наскоро беше валял дъжд. Въздухът беше свеж и влажен, наситен с онзи сладостен дъх на боровете, който му придаваше вкус на горски мед. В тревите щурчетата се обаждаха вече. Слънцето се спускаше към горите.

Мнозина от братята и сестрите, които присъстваха, бяха музиканти. Разговорът се водеше върху народната музика и игри, с които българският народ е твърде богат. Учителят обясняваше някои стъпки в народните игри, превеждаше тяхното значение, после изсвири няколко мелодии, като посочи, кои са първичните, чисти мотиви в тях и кои – вмъкнати отпосле.

Много от народните песни и танци водят началото си от древните окултни школи. В тях е скрито известно знание. Самите те представляват методи, с които човек може да си помогне и при разрешаването на някои задачи в живота си. На народа, както и на децата, знанието за живота се предава чрез игри и песни. Традицията, живата народна летопис ги е запазила до днес, макар и изопачени и покварени от неправилния живот на ред поколения.

Учителя изсвири няколко мотива, които той беше възстановил и очистил, и пожела от братята и сестрите да ги придружат с движения. Всеки по свое вътрешно чувство изрази ритъма и музиката. Получи се пъстро разнообразие. Учителя свиреше и наблюдаваше, без да поправя.

После той сам показа най-простите и естествени движения, които могат да придружават една мелодия.

Някои от присъстващите ги повториха, започна се една малка работа спонтанно, естествено, като че случайно. Това беше началото на Паневритмията. Много от движенията, които братята и сестрите правеха тази вечер, влязоха отпосле като елементи в нея. Учителя използваше всичко, което идваше дълбоко от живота, самородно, ала той го поправяше и съгласуваше със законите, които той познаваше. От тази вечер почна редовна работа, тя се разрастваше като голям и хубав пламък и озаряваше лицата на всички. Идеите се раждаха и осъществяваха тук. Тази работа увлече всички. Музикантите бяха постоянно около Учителя – от сутрин до вечер. Понякога седяха с него при пианото в салона. Опитваха и записваха мелодиите, после на поляната упражняваха стъпките и движенията. Всеки бързаше да привърши обикновените си задължения и да дойде тук. Учителя даваше нови мелодии, нови движения, свързваше ги, разработваше, проверяваше, изучаваше, поправяше, докато се постигне това, което искаше. Той работеше неуморно, с любов и тази любов се предаде на всички. Създадоха се групи, които разучаваха упражненията, музиканти, които изпълняваха музиката и записваха новите песни. Изгревът се изпълни с музика, с движение, с един нов живот. Вечер до късно голямата лампа осветяваше с дневна светлина поляната. Чуваха се звуците на цигулки и китари, разучаваха се упражненията на Паневритмията. Красивата работа увлече и плени всички. Сам Учителя живееше с нея постоянно. До късно през нощта горе в малката му стаичка се чуваха звуците на цигулката му. На другия ден той даваше нови песни, нови упражнения. Тъй се създаде Паневритмията в продължение на няколко месеца. Разучи се от всички под ръководството на Учителя. Оттогава тя се изпълняваше в ранните утринни часове в кръг от всички, наредени двама по двама. Един малък оркестър свиреше в средата. Учителя играеше в кръга сам и показваше упражненията.

28 Паневритмични форми

28 **Идеи** – Принципи

28 **двигателни** форми – движения

28 **музикални** мотиви с ритъм

Слънчеви лъчи

Пентаграм

Анализ и Синтез

Вътрешен екран на **Съзнанието**

О- съзнаване

Със Съзнанието

Без съзнание няма смисъл от сляпа игра

Създаване на Импулс!

Завъртане на ключа!

Пан-евритмия

начин за запознаване и заучаване

1. Структура
голям цикъл,
триади и цикли
2. Принципи
3. Основи от Учителя
Добавки, бележки от Учителя
Добавки, бележки от неговите ученици
4. Паневритмия и съвременните проблеми за енергийната култура

Подробно описание в детайли

Музика и текст

Структура на Паневритмията

Паневритмия – голям цикъл

Трите малки цикъла: Паневритмия, Слънчеви лъчи и Пентаграм, изпълнени един след друг, образуват голям мащабен цикъл, който ще наричаме с общото наименование "Паневритмия" или "Големият цикъл"

---

* Много често погрешно се смята, че Паневритмията е само един колективен танц, който се играе по двойки. Това е така, но то е за напредналите. Често се забравя, че Паневритмията има преди всичко вътрешен смисъл. Какъв е този "вътрешен смисъл?" Във всяка една човешка душа, 28-те форми – това са ред състояния през които тя преминава, като състояния на съзнанието.

В този смисъл първите 10 форми (както и другите 18), могат да се играят и индивидуално. Нещо повече, самата Паневритмия може да се играе в статичен вид, т.е. като проиграване на отделни състояния на психиката. Например, дори и пред монитора на компютъра, Паневритмията също може да се играе, когато става въпрос за принудително обездвижени хора. Всичко това доказва широкото поле на приложение на Паневритмията.

Стесняването на обхвата на Паневритмията само до "игра по двойки" не отговаря на волята на Учителя за широкото разпространение на Паневритмията сред всички души. Самият той е играел Паневритмия сам. Може би защото с йерархията си, Учителя е принадлежал на много по-висок тип еволюция. А и за това защото, той е показвал как да се играе точно и строго по предварителни начертания, но свободно и съобразено с вътрешната структура и моментното състояние на човека. Виж Казусите към глава "Паневритмия и свобода".

Паневритмия – голям цикъл

Двадесет и осем паневритмични форми (игри*)

Слънчеви лъчи

Пентаграм

* Това е не само външна игра, но и игра в съзнанието, което е модел на преживените състояния, през които минава всяка една пробуждаща се душа.

Двадесет и осемте форми в триади и цикли

1 цикъл – Пролет

Първа триада

1. Събуждане
(разтваряща се пъпка на цвят)

2. Примирение
(опасност и примирение)

3. Даване
(поднасяне из отвътре на съкровеното)

Втора триада

4. Възлизане
(слизане и възкачване)

5. Издигане
(гребане за нагоре)

6. Отваряне
(проправяне път)

Трета триада

7. Освобождаване
(раздиране на завесата)

8. Пляскане
(радост от освобождението)

9. Чистене
(подготвяне на почвата)

10. Летене
(посяване на семена и възрастване)

2 цикъл – Лято

Четвърта триада

11. Евера

12. Скачане

13. Тъкане

Пета триада

14. Мисли

15. Аум

16. Изгрява слънце

Шеста триада

17. Квадрат

18. Красота

19. Подвижност

3 цикъл – Есен

Седма триада

20. Побеждаване

21. Радостта на Земята

22. Запознаване

Осма триада

23. Хубав ден

24. Колко сме доволни

25. Стъпка по стъпка

26. На ранина

4 цикъл – Зима

27. Дишане

28. Промисъл

Триади и цикли в двадесет и осемте паневритмични форми

Превод на дванадесета глава – "Триади", от книгата на Ярмила Менцлова "Паневритмия и връзката на човека с Хармонията на Всемира"

Смята се, че упражненията в Паневритмията са групирани в триади.

Така, както те са представени, в тяхната форма, съдържание и смисъл, те са израз на **последователната смяна на състоянията на съзнанието, които вървящият по духовната пътека изживява.**

Всяко упражнение съдържа определен елемент, който е част от ансамбъла, а всички части на този ансамбъл се допълват взаимно и формират възходяща поредица, съдържаща логиката на посвещението.

Наподобяващи явленията в Природата и Космоса, като приливите и отливите, живота и смъртта, смяната на сезоните, тези форми представляват **аналог на вътрешните състояния на човека.** Върху тази основа са изградени и самите триади.

Всяка триада се състои от упражнение, което съдържа есенцията и като централно генерира съседните две в триадата. Това се обяснява с факта, че всяко едно съзидание започва с движение между полярности. Тоест деленето на енергията на две различни течения в две различни посоки всяко едно, но с еквивалентна значимост.

По този начин различните течения на енергия в Природата се асимилират и абсорбират, за да се достигне до определен финал.

Първи цикъл – "Пролет"

(започва с фигура Събуждане)

Триадите от цикъла "Първият ден на пролетта" представляват въведение и подготовка на аспиранта за духовна пътека, неговият първи контакт с елементите, които му предстои да изучи.

Първа триада

Събуждане на Божествената любов, примирение на противоречията, раздаване, даване с щедрост и получаване, възприемане с чувство на благодарност, постоянна непрекъсната обмяна с външния свят, даване и получаване.

Втора триада

Стремеж за възлизане/възкачване/ и издигане, с просветлен интелект и стоплено сърце, осветено от интелекта, изборът е направен, предстои една поредица от възходи и спадове. Вдигане, стремеж на душата да следва неотклонно възходящия път. Отваряне за добрите мисли и чувства, придружено със затваряне за отрицателните мисли и чувства, аспирантът не се поддава на състояния на смут и разтревоженост.

Трета триада

Освобождаване от грешките на миналото, решението е взето, отговорностите преценени, свобода във вземането на решения и носенето на отговорност. Пляскане с ръка – радостта да се чувствуваш свободен, свобода, която се чувствува както при радостни ситуации, така и в състояния на страдание и изпитания. Изчистване – в мрака и самотата, по време на вътрешен размисъл душата укрепва и подобно житното зърно тя изчаква момента на своето появяване на повърхността на земята. Ле-

тене – предаване на светлината, светлината кара да поникнат житните зърна. Същата осветлява човешкия интелект и го насочва по новата посока. Аспирантът, който е преминал през тази част на пътя, се е научил да трансформира енергиите си. Тази триада е символ на предаването на Светлината и Словото, което предаване става с помощта на Божествения Дух.

Втори цикъл – "Лято"

/ започва с 11 форма/

Триадите в този цикъл са продължение на развитието на идеите от първия цикъл и изложението на принципите.

Вървящият по този участък на Пътя все повече и повече овладява връзката между форма, съдържание и смисъл. Този цикъл наподобява сезона на лятото, през който всичко разцъфтява, плодовете зреят, всичко е като апогей на действието на силите върху човешката душа в периода на нейното узряване.

Четвърта триада

"Евера" – осъществява се връзка с принципите на Любовта, Мъдростта и Истината... Приложението на Любовта и Мъдростта ни води към Истината. Скачане – поклон пред Върховния, резултат от постигането на Любовта и Мъдростта, постигналият ги се преизпълва с благодарност пред Единния. "Тъкане" – да се тъкат добри мисли и чувства, всеки ден, всеки час, всяка минута и да се излъчва вътрешна хармония около нас. Въведение на човека в Космическия ритъм и хармония на микро и макрокосмоса – Мировата Душа.

Пета триада

Тази триада се явява като ядро, кулминация в която съзидателните сили се обединяват, за да подкрепят разцъфтяващата душа, от тази гледна точка това е централна триада.

14 форма – Мисли. Човек прави връзка със сферите на мисловния свят, за да улови ритъма на възвишената мисъл.

15 форма – Аум. Формула и мантра, която съществува в много религиозни форми. Аум, това е обединението на Духа и материята, това е алфата и омегата, израз на Духа.

16 форма – Слънцето изгрява. Това е концепцията за Новия живот, който като идея се въплътява в аспиранта, просветлява го, прочиства го.

Тези три форми съдържат основни формули, освобождаващи сили, които ще бъдат развити от Новата култура.

Шеста триада

17 форма – Квадрат. Човекът се свързва последователно с влиянието на основните посоки и сили на Божествената справедливост, добродетел и истина, както и със силите на Земята. Да се оцени благото, което се получава със земното раждане на човека, и възможностите, които произтичат от това. Същността на тази форма генерира съседните две форми – Красота и Подвижност.

18 форма – Красота. Правите и вертикалните линии на движение на ръцете изразяват мъжкия принцип, който действува във формите и ги формира. Светлината стимулира действието на мисълта.

19 форма – Подвижност. Това упражнение включва криви и вдлъбнати линии на движение, магнетическия принцип в Природата, женския принцип.

Упражненията Красота и Подвижност дават живот на силите, съдържащи се във формата Квадрат.

Трети цикъл – "Есен"

Времето за сеитба е изминало, житното зърно е прибрано в хамбара, плодовете са събрани.

Веднъж придобити познанията, следва времето на тяхното задълбочаване, време за размишление и съзерцание. Време за класифициране и подредба на придобитото. Този процес би могъл да се сравни с есента.

Седма триада

20 форма – Побеждаване. Това е придобитото майсторство след положените волеви усилия. От тук нататък всичко това се използва за да се продължи извървяването на Пътя и за да се победят трудностите.

21 форма – Радостта на земята. Движенията представят превод на радостта, която изпитва човек от придобитите блага, както и предаването на тази радост към цялата земя. Извървяването на пътя от човека става паралелно със също така възходящата еволюция на самата Земя.

22 форма – Запознаване. Опознаване на околните като живи души. Мъжът и жената са еволюционни форми, но когато те завършат своето развитие, осъществяват Любовта като принцип и постигат единение на мъжкия и женския принцип. Тази форма приучва да се виждат само добрите качества, а не недостатъците на околните.

Осма триада

23 форма – Хубав ден. Проникване с магнетизма на Земята, който укрепва нервната система. Обмяна на получената енергия и установяване на хармоничен баланс – равновесие с околните.

24 форма – Колко сме доволни. Стимулиране на човека за работа и търсения. Животът – това е свещен дар. Човек благодари от сутрин до вечер за този дар и се учи от всяка една срещната трудност, от всяко едно изпитание, като възхвалява (славослови) Господ за всичките условия, в които го е поставил. Това е упражнение, за да се научим да живеем в постоянна благодарност (признателност) към Господ. Този, който живее в подобно състояние на признателност, се намира в най-добрите условия, за да получи благата, от които е обкръжен.

25 форма – Стъпка по стъпка. Тялото и крайниците са като антени – рецептори и трансмитери на енергии както слънчеви, така и земни. В това упражнение се развива чувствителността, за да могат да се различават различните видове потоци, които действуват в човека в даден момент, и да се използват в живота.

26 форма – На ранина. Правилно решаване на проблемите, отнасящи се до физическия, интелектуалния и емоционалния план, това е един период, изпълнен с напрежение, период на трудности и изпитания. Това е вътрешна подготовка, необходима за узряването на човека, чийто Божествен Аз е събуден. Упражнението символизира съзнателния човек, въоръжил се с познания, добродетели и сили в съюз със силите на космоса. Това е човек, който работи и споделя своя опит с ближния. Това упражнение представлява синтез на придобитото от предишните цикли, които спрямо него са само етапи на последователно вътрешно развитие. **Оттук нататък вратите на Училището на Живота са широко отворени за този, който служи на Божественото и е възлюбил ближния си.**

Четвърти цикъл – "Зима"

Съзнанието на ученика остава постоянно будно. Той се придържа към постоянното присъствие на Господ в себе си, като в същото време се грижи за всекидневните си задължения. Така той остава в състояние на молитвеност и съзерцание, без зна-

чение дали е седнал, легнал или прав вървейки. За да достигне до това състояние, той е постигнал спокойствието и тишината в своето вътрешно същество.

Двете следващи упражнения представят символично зимата, точката на натрупване на потенциала на физическите сили и очакването на началото на един нов етап за вътрешна работа. Занапред действуващите сили са вътре в него и светлината в него идва отвътре.

27 форма – Дишане. *"Вдишването това е синоним на човешката душа, издишването е синоним на духа. Това са двата принципа на Мъдростта и Божествената Любов."* ***Петър Дънов***

Това упражнение учи човека как по музикален път да възстанови хармонията в себе си.

28 форма – Промисъл. В тишината и спокойствието, които има вътре в себе си, ученикът влиза във връзка със силите на Божествения свят, едничката реалност, която стои в основата на произхода. Енергията, която се възприема от високите светове, се предава на физическото тяло.

ченце дали е седнал, легнал или прав вѣрвейки. За да достигне до това състояние, той е постигнал спокойството и тишината в своето вътрешно същество.

Двете следващи упражнения представят символично зимата, точката на натрупване на потенциала на физическите сили и очакването на началото на един нов етап за вътрешна работа. Занапред действуващите сили са вътре в него и светлината в него идва отвътре.

22 форма – Дишане. "Вдишаването и тракването на енергии както отвисени, така и земни. В това упражнение се развива чувствителността, за да могат да се различават различните видове потоци, които действуват в човека в даден момент, и да се използват в живота.

26 форма – На ранина. Правилно решаване на проблемите, отнасящи се до физическия, интелектуалния и емоционалния план, това е ед ни период, изпълнен с напрежение, период на трудности и изпитания. Това е вътрешна подготовка, необходима за узряването на човека, чийто Божествен Аз е събуден. Упражнението символизира съзнателния човек, въоръжил се с познания, добродетели и сили и също със силите на космоса. Това е човек, който работи и спопеля своя опит с ближния. Това упражнение представлява синтез на придобитото от предишните цикли, които сирямо него са само стапи на последователно вътрешно развитие. От тук нататък вратите на Училището на Живота са широко отворени за този, който служи на Божественото и е възлюбил ближния си.

Четвъртиникъл – "Зима"

Съзнанието на ученика остава постоянно будно. Той се придържа към постоянното приветствие на Господ в себе си, като в съзнанието на грижи за всекидневните си задължения. Така той остава в състояние на мотивност и вътрешание, без зна-

ПРИНЦИПИ

Седем принципа.

Двадесет и осем форми.

Анализ и синтез на връзката между тях

1. ПРОБУЖДАНЕ

Това упражнение изразява **събиране в себе си и проявяване навън.** Ръцете, които са върху раменете, се разтварят настрани. Значи най-първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Това, което имаме, трябва да го дадем навън. След това ръцете отново прибираме на раменете. Значи отново възприемаме от Природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало.

Тези две състояния се сменят. Когато ръцете се насочват /разтварят/ навън, те изпращат и приемат енергии. Пръстите са предаватели, през които се изпращат енергии. А междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с **будно съзнание**, то подтиква човека към тази идея за възприемане и даване на полученото. Чрез тези движения тази плодотворна идея се изпраща и в света.

Това упражнение се нарича "пробуждане", защото, когато у човека се роди идеята за даване на възприетото/след като последното е обработено/, това вече е признак за пробуждане на съзнанието му. Това вече е надрастване рамките на ограничения личен живот и влизане в по- широка област на целокупния живот. Това е начало на проявлението на човешката душа. Тя трябва да се пробуди и прояви в своята красота.

2. ПРИМИРЕНИЕ

Тези плавни, нежни криви линии с ръцете отпред настрани и обратно са магнетични. Те са линии на мекота, на примирение. **Чрез мекия принцип ние се учим да примиряваме противоречията в живота.** Тези движения възпитават човека в този именно дух.

3. ДАВАНЕ

При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. Това означава **правилна обмяна между вътрешния свят, между нас и Природата**. Всичко, което човек е приел от Природата, трябва да го обработи и даде.

Тези движения магически действуват за самовъзпитанието на човека, защото чрез тях се праща **мощен подтик за даване в света**. Така човек съзнава **великата идея на даването и приемането.**

Ясно е, че тези упражнения са високо идейни. Те събуждат в човека качества, които ще залегнат в основата на Новата култура, която иде и която ще бъде **Култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другите.**

Чрез тези упражнения човек влиза в съприкосновение със сили, които не е подозирал. Така той ще влезе в живота на изобилието. **Колкото повече човек дава, толкова повече ще получава.** Ако човек е пълен съд и съдържанието му не се излее,

той не може да вземе нищо отвън. Щом съдът се изпразни, той може отново да се напълни. Щом не се изпразни, той остава със старото. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворът не дава постоянно това, което получава, той няма да е в състояние да получава нови струи. В такова състояние е застоялата вода на едно блато. Каква разлика между нея и един жив извор! При първия случай имаме разложение, смърт, а при чистия извор – движение, живот.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Това последователно вдигане (сменяемост) на дясната и лявата ръка с дъгообразни и плавни движения нагоре говори за **вечния път в живота.**

Това говори за **слизането и възлизането като два процеса в Природата, които се сменят.** Страданието е долина, а радостта – връх. Сиромашията е долина, богатството – връх. Този процес го имаме навсякъде в Природата. Нали и при обикновеното ходене кракът се вдига от земята? Това е възлизане. И след това отново се слага на земята. Това е слизането.

И при възлизане, и при слизане човек трябва да знае, че този е пътят, по който трябва да се върви, че това е Пътят на Живота. Защото, ако човек не слезе, не може и да се качи. Това упражнение улеснява човека да разбира вечния Път на Живота и да има правилно отношение към него.

5. ИЗДИГАНЕ (гребане /за/ нагоре)

Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, а след това се снемат и насочват назад. Вдигане ръцете – това е **приемане на новото, изгряващото, това що иде от Божествения свят**. А поставяне ръцете надолу и назад говори, че **приемайки новото, старото се оставя назад в миналото**. Това движение на ръцете изразява мощната сила, която движи човека напред по жизнения път. Така и лодката се движи напред чрез вдигане на лопатите и движението им назад.

Това е събуждане у душата на копнеж към Възвишеното. Това е зов към всички души да тръгнат по този път.

6. ОТВАРЯНЕ (на път за Светлината), откриване на проход.

С дясната ръка и после с лявата се правят хоризонтални дъгообразни движения пред тялото. Това упражнение е за **разрешаване на известни противоречия в мисли и чувства**. Движението с дясната ръка – това е разрешаване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка – на тия на чувствата. С ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е движение за премахване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да започне своя възход.

Местенето на ръката от гърдите навън е отваряне, а връщането ѝ в първоначално положение е затваряне. За да влезеш в Природата, трябва да отвориш, и като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онова, което си оставил зад гърба си, за старото. Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. А това, което отваря, е настоящето.

Затова това упражнение може да се нарече още метод за правилно отваряне и затваряне на вратата, т.е. логически правилно и разумно трябва да правиш своите заключения в областта на мислите и чувствата.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ (разкъсване на старото)

Двете ръце се слагат пред гърдите със свити пръсти и със силен замах се

движат встрани, като същевременно се разтварят.

Това е **разкъсване на всичко онова, което те е спъвало.** Това е освобождение от старото и придобиване на новото. Това е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем още **разкъсване на всички неестествени връзки,** разкъсване на всичко старо. То събужда в човека тези енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

Това е зов за освобождение, зов за излизане от затворите. Този зов ни казва: "Излез от живота на вечния залез и влез в живота на вечния Изгрев. Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота. Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любовта."

Чрез това упражнение, този импулс се праща в света, за да работи в съзнанието на колективното човечество.

8. ПЛЯСКАНЕ (радост от постигнатото)

Това е тържество на свободата. Тези движения означават, че човек се е освободил от всички неестествени, стесняващи го връзки. Тези движения показват границите на свободата, показват откъде започва тя. Те говорят, че тя вече е придобита. Както вълните, които плискат на брега, показват, че са достигнали до границата и вече са свободни да се разпилеят.

Тези движения – това е **радостта на душата, която е добила освобождение.** Това е радостта на пеперудата, която е излетяла от пашкула. Това е радостта на тревицата, която е показала своя стрък на свобода над тъмната студена земя. Това е радостта на цветето, което е разтворило за пръв път своето венче на слънчевите лъчи.

9. ЧИСТЕНЕ

Движение на събраните пред устата ръце встрани, придружено с духане. Духането, това е Словото, а движението на ръцете встрани – това е посяване на Словото. Това упражнение говори за възприемане на Словото и посяването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посее. То може да се нарече още: **внасяне на чистото Слово в Живота,** или: **правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.**

10. ЛЕТЕНЕ

Тези вълнообразни движения с ръцете встрани – това е закон за придобиване светлина в себе си, на знание. Това е закон на правилно запознаване със светлината, със знанието. Това движение изразява стремеж за повдигане, за да може всичко да възрасне. **Посятото трябва да възрасне.** Тези движения могат да се нарекат още: **правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота.**

11. ЕВЕРА

Тялото се обръща вляво и вдясно. И всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме **действието на двата принципа**: на Любовта и Мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането към ляво – това е женският принцип, възприемане на любовта. Обръщането към дясно – това е мъжкият принцип, възприемане на мъдростта. А пък движението напред, което последва всяко обръщане вляво и вдясно – това е движение към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основата на цялото битие. Движението напред – това е подтикване на нашия растеж, на умствения и целия прогрес въобще.

12. СКАЧАНЕ

Това е тържество, че любовта и мъдростта се прилагат в живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света. Скачането, което следва – това е **поднасяне на нашата радост към Великото в света**.

13. ТЪКАНЕ

Това движение изразява органическия процес в Природата. То изразява съграждащия процес в нея. Нали между Северния и Южния полюс на земята става кръгообращение на електричество и магнетизъм? Електричните и магнетичните течения циркулират между двата полюса. Това именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения от ляво на дясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тези два полюса има течение на електрични и магнетични енергии. Тези сили работят и във всеки човек. Всеки орган на тялото има полюси.

Това упражнение ни води, от една страна, към осъзнаване дейността на съграждащия принцип в Природата, и, от друга страна, то е правилен път за внасяне на хармония и ритъм в този процес както в нас, така и извън нас, в живота на човечеството.

14. МИСЛИ

Бавно движение на ръцете от дясно на ляво и обратно. После тръгване напред с движение на ръцете на загребване и движението им встрани, като че ли се крепи нещо.

Това движение ни свързва с умствения свят. Ние встъпваме в него. Чрез това движение се внася в организма ритъмът, който идва от областта на разумния свят, от света на правата, възвишена мисъл.

Първата част на упражнението с бавно движение на ръцете на ляво и дясно – това е възприемане на това, което се праща от умствения свят. А втората част – това е внедряване на възприетото в живота, в дейността.

15. АУМ

Има едно течение, което иде от Слънцето и минава през центъра на Земята, и друго едно течение, което изхожда от Земята и минава през Слънцето. Когато си протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45 градуса, чрез нея възприемаме Божественото. Чрез този крак, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тази ръка и този крак, които са протегнати надолу под ъгъл 45 градуса, изхвърляме нечистото, набраните необработени, дисхармонични енергии вън от нас, към Земята. Това последователно вдигане на ръцете наклонено напред и нагоре, с последователно повдигане на нозете – това е полетът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но вътрешният му поглед е винаги свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да въплъти това, което долавя от звездните сфери.

Това движение е правилен път за свързване с Природата, за влизане в хармоничен допир с нея.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Ръцете правят дъгообразни движения отпред и встрани с обратно движение до гърдите. След това ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първата част – това е процесът на зараждане на Новото. Всички слънчеви енергии влизат в човека, за да може той да расте, да се развива. Втората част – това е протичането на животворни енергии през човека като мощни води.

17. КВАДРАТ

Това движение говори: Да имаме оная права мярка, с която се мерят нещата на Земята. При него лицето се обръща последователно към четирите посоки на света: изток, запад, север, юг. То е свързано със силите на изтока, севера, запада и юга. Изток означава Правдата, юг – Добродетелта, север – Истината, запад показва какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта за човека. Като залезе Слънцето, човек оценява какво благо е то.

18. КРАСОТА

Ръцете една след друга наклонено напред и нагоре. Същевременно последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тия движения са обработване силите на квадрата. Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТ

Плавни движения на ръцете и нозете, с лице към центъра и гърбом към центъра. Това упражнение е като продължение на предишното. При него за разлика от предишното са в действие меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизъм.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Едновременно движение на ръцете напред – нагоре, като че ли блъскат въздуха. Това е завладяване на всичко онова, което е придобито. Да станем разумни господари на онова, което сме придобили.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА /ЛЮЛЕЕНЕ/

Люлейни движения с лице към центъра и гърбом към него. Това е възнаграждението чрез всичко, което сме придобили. Това е използване и обработване на това, което сме придобили, и радостта от плодовете му. Тези движения са дъгообразни, магнетични. Ръцете през цялото упражнение се движат заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Двамата в двойката са обърнати един срещу друг със заловени ръце. После ръцете отпуснати и двамата гърбом един към друг. Това упражнение е органически начин за развиване на самосъзнанието. То изразява, че човек трябва да оцени съзнанието на други хора, да вижда хубавите страни, които те имат в себе си, и те да виждат в него тези хубави страни.

Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва Доброто, а другият, който е отдясно – обработва Истината. Центърът е между тях. Центърът е Любовта. Когато двамата в двойката са обърнати един срещу друг, те отиват към центъра – към Любовта.

Обърнати един срещу друг, те образуват елипса. А обърнати гърбом един към друг, с движенията на ръцете те образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е **човекът раздвоен – двата полюса на човека, създаване на полюси** – мъжът и жената. И после, като се съединят в едно, образува се човекът.

23. ХУБАВ ДЕН

Последователно изнасяне на единия крак напред във въздуха и пружиниране на другия с прегъване на коляното. Чрез тези движения, при които се стои на един крак, а другият крак е във въздуха, се дава правилен ход на нервната енергия, засилва се волята. Засилват се волевите постъпки на човека. Тези движения са за каляване на нервната система. Те са за магнетизиране на последната. По този начин човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Стъпка напред, последвана с люлейни стъпки на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората – вътрешните ръце са заловени.

Първата част е приготовление. Втората ни учи да придобием способността да оценяваме правилно природните сили и да им дадем правилен израз. Тези движения развиват способността да оценяваме природните блага.

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА

Нозете на място последователно встрани и напред и след това движение напред.

Когато единият крак се отделя встрани или напред, то слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. По този начин става обмяна. При разтворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята: възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. А когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето.

Чрез тези движения се развива усет, кога действува Слънцето и кога – Земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в Природата.

26. НА РАНИНА

С три фигури: Полукръгови движения на единия крак пред другия. Люлейни стъпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ръцете и нозете.

С първата фигура се хармонизират силите в човешкия организъм. При втората фигура стъпваме ту на петите, ту на пръстите на краката. Петата отговаря на физическия свят, а пръстите – на умствения. Когато стъпваме на петите, възприемаме от физическия свят, а когато стъпваме на пръстите – от умствения. И в двата свята уреждаме противоречията, които съществуват.

И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от Природата блага.

27. ДИШАНЕ

Чрез тези музикални дихателни упражнения човек се приучва на музикалния метод, с който той трябва да си служи в живота. Чрез тях човек влиза в хармония с Природата.

28. ПРОМИСЪЛ

Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода.

Когато ръцете се вдигнат горе и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите светове и ги пренасяме надолу на физическото поле. Като дойдат във физическия свят, ръцете се разделят. Значи във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физическото поле, ние сме далеч от Реалността, която стои в основите на Битието.

Това упражнение може да се нарече още Метод за влизане във връзка с Идеалния свят.

Учителя

ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Всред кипежа на днешния живот човек трябва да долавя известни симптоми, по които да съди за тенденциите и насоките на развитието. При многообразието на съвременната епоха човек трябва да е достатъчно наблюдателен, за да забележи характерните симптоми, които говорят за двигателните сили на епохата. Тия симптоми са само букви и по тях прозорливият може да съди за дълбоките процеси, които стават в глъбините на обществото и за изгледите на близкото бъдеще.

Такъв симптом е и Паневритмията.

Преди да говорим за същността на Паневритмията, нека разгледаме езиковия произход на тая дума. Тя е съставена от три корена: представката "пан" в началото значи "все", "всичко", "всеобщ", "космичен". Втората представка "ев", или на латински в първоначалния си вид "еу", значи "истински", "висш". "Ев" е това, от което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото в света. А ритъм значи правилност в движението или във всеки друг външен израз на нещата. Представката "пан" означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в основите на цялото Битие. Тогава според езиковия произход на думата "паневритмия" можем да я наречем "космичен висш ритъм".

Нека кажем няколко думи за основите и законите на Паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало във Вселената.

В красивия свещен час, когато цялата природа тръпне от радост при изгрев слънце, се образува живият кръг на Паневритмията. В ранно утро, всред цветя и цъфнали дървета, почват ритмичните ѝ движения. Кои са тези, които образуват живия кръг на Паневритмията? Те са, които искат да влязат в един свят на поезия, свобода и творчество.

В основите на Паневритмията седят следните седем принципа:

1. Принцип на разумността. Той гласи: Всичко е ум и разум. Всичко в света е разумно.

2. Принцип на съответствието. Той може да се изясни така: Между всички неща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това със следните думи: "Каквото има горе, има го и долу." Например има съответствие между идея, тон, форма, движение, цвят, число. Има съответствие между химичните елементи и краските. Явления, съответни на раждане и смърт, срещаме в разните области на живота. Или друг пример: Има морски прилив и отлив, приливи и отливи в различните годишни времена, прилив и отлив във вътрешния живот на човека и пр.

3. Принцип на трептенията или движенията. Този принцип гласи: Всичко е в движение, всичко трепти. Нищо не е в покой. Фактите на съвременната наука потвърждават това. Трептенията на материя-

та, на енергията, на ума и даже на Духа се различават според бързината. Трептенията растат по бързина от материята към Духа. Има безброй видове и степени на трептения според бързината им.

Явленията в природата могат да се изучават от различни гледища, между другото, и от гледището на трептението. Например могат да се изучат трептенията на светлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на материята в разните ѝ състояния, в разните организми и пр.

4. Принцип на полярност, двойственост. Всичко в природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основен закон във всемира. Например има мъжки и женски принцип, положително и отрицателно електричество. Полюси имат земята, човешкият организъм, растенията, яйцето, кристалът, магнитът и пр.

5. Принцип на ритъма. Друг основен и всеобщ закон в Природата е ритъмът, или периодичността. Всичко в природата е ритмично, периодично. Например има ритъм в трептенията на светлината, в годишните времена, в дните и нощите, в раждането и смъртта, в прилива и отлива. После има ритъм в земните движения. Земната ос прави малки колебания, които образуват цял кръг около полюса за 25 000 години. После имаме ритмично или периодично идване на кометите, ритъм в човешкия живот, ритъм в историческия процес и пр.

6. Принцип за причини и последствия. Всичко в света има разумни причини. Някога виждаме, че причината е неразумна, но зад нея има разумни причини.

7. Принцип за единството или сродството. Всички неща в природата са сродни, родствени, защото в основата им лежи единството. Например химичните елементи са наглед много различни един от друг, но в основата им лежат електроните, кондензираният етер. Всички елементи не са нищо друго освен различни комбинации на електроните. При близките неща сродството се вижда по-явно, а при по-далечните то лежи по-дълбоко.

От втория горен принцип следва, че има връзка между тон и движение. Даже ако разгледаме тона от едно гледище, той не е ли движение? Този тънък усет за връзката между тон и движение е вложен от природата във всеки човек. Стига само човек да следва нейните подбуди, и той по естествен начин ще дойде до съчетанието на думите с музиката и движението. Да наблюдаваме някого, у когото е развит усетът към ритъм и тон. Когато той слуша някое музикално произведение, как почва неволно да движи крак или ръка? Или да наблюдаваме някои деца, у които има развит усет за тон, ритъм и пластика. Когато чуят някоя песен, те веднага почват да правят движения, които съответствуват в по-малка или по-голяма степен на думите и музиката. Те може да са 3–4-годишни, но интуитивно долавят връзката между музиката и движението. В тия моменти Космични сили действуват чрез тях; вечните закони, които царуват в цялото битие, се изявяват чрез тях.

Нека се опита човек да превърне каква да е песен в движение, и ще види какво голямо въздействие ще окаже това върху него. Тогава думите и тоновете оживяват, добиват друг живот, почват да му разкриват едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозирал в тях; той долавя скритата потенциална мощ в думите и музиката.

И самият той става друг, преобразява се. Думите, тоновете и движенията, така съчетани, упражняват един вид магично действие върху тялото, мислите, чувствата и волята му; те действуват дълбоко на неговото естество и раздвижват всичките му сили – физични и духовни. В този момент

той като че ли почва да разбира по-добре себе си, хората, природата. Като че ли тогава всяка форма в Природата – звезда, камъче, тревичка, цвете, мушичка, човек – му говори и му разкрива скрития си смисъл.

Движенията на Паневритмията са извлечени из самата природа. И само тези движения са мощни, силни, обновителни, които са извлечени из нея. Законите на паневритмичните движения са написани в целия всемир. Тези движения са основани на дълбокото познание на силите, действуващи в човешкия организъм и в цялото битие.

От друга страна, съчетанието на паневритмичните движения с музиката, думите и идеите не е произволно, а е основано на втория от горните принципи – принципа на съответствието. Тези движения са в строга закономерна връзка с идеите и музиката.

Паневритмията се основава на законите на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответствуват на думите и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човека.

Паневритмия съществува в цялата природа. Земята се движи около Слънцето с бързина 29 км в секунда. Слънчевата система като цяло се движи към известни съзвездия. Земята и другите планети, Слънцето и всички други небесни тела се движат по законите на Паневритмията. Земята има повече от 10 вида движения. Ако си ги представим съчетани в едно, ще видим, каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния живот – в проявените форми и процеси, които срещаме около нас, например в спираловидното движение на стебления връх при своя растеж нагоре – "нутационно движение" – виждаме отражение на спиралния път, който прави Земята из космичното пространство. Има хармония и ритъм в цялото битие. Целият Космос е проникнат от музика и движение, съчетани в едно цяло. Това е именно Паневритмията. При движението на небесните тела от тях излиза тъй наречената хармония на сферите, една музика, която пълни космичното пространство.

И движението на светлината е Паневритмия. В нея има движение, ритъм и музика. Даже доказано е от физиката, че светлината, която излиза от слънцето, пулсира, т.е. в нея има една ритмичност, каквато има и в човешкото сърце. Както сърцето периодически изпраща кръв по цялото тяло, тъй и светлината излиза от слънцето периодически в по-голямо или по-малко количество. Движението на етерните светлинни вълни е Паневритмия. Червените лъчи, портокалените, жълтите и пр. на слънчевата светлина – всеки от тях си има свои движения и своя музика, които се преплитат заедно и образуват великата хармония, която прониква Всемира.

Механичното изучаване на нещата не разполага още с данни върху Паневритмията. То има само факти, но няма данни, за да я обоснове. То не знае при една песен какви движения трябва да направи тялото, кое движение на кой тон, дума и идея съответствува. Но една по-дълбока наука изучава законите на това съответствие.

В движенията на Паневритмията взимат участие ръцете, краката и пр., цялото тяло се поставя в движение и в пози, които съответствуват на думите и тоновете. В паневритмията се турят в движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смесени. Има движения силни, меки и светли. В меките движения преобладават кривите линии. В силните движения – правите линии. А пък светлите движения са съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и

магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени на движение: механични, органични и психични. Механични движения са тия, при които разумността действува отвън, а не отвътре. Органични са тия, при които вътрешният живот взема участие, но не като ясна съзнателна мисъл. А психични движения са тия, които са свързани с определена мисъл.

В Паневритмията няма излишни движения, т.е. движения без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-голям резултат. В Паневритмията всяка линия на движение строго съответствува на известни сили на човешкия организъм и на човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към активност. По този начин Паневритмията се явява като стимулатор за извикване към живот на физичните и духовни сили на човека.

Ето защо можем да кажем, че паневритмията е наука, която регулира физичните, духовните и умствени процеси на човека. Можем да я наречем наука на хармоничните движения във връзка с човешките мисли и чувства. При Паневритмията човек трябва да мисли, да чувствува и да се движи едновременно! Ако движенията на човек не се свържат с човешките мисли и чувства, ако тия последните не присъствуват и не участвуват, тогава тия движения ще бъдат механични и няма да имат онова мощно обновително и освежително действие върху тялото, ума, сърцето, душата и духа на човека!

Важен е следният основен космичен закон:

Има един ритъм на Цялото, има един "пулс на живота" на космическия организъм. Човек е част от това Цяло; той е като един винт, като едно малко колело във великия строеж на Цялото. Ритъмът, пулсът на Цялото се предава, се прелива във всички части. Например ритъмът на сърцето не е случаен, но е свързан с ритъма, с който пулсира слънчевият живот. Има връзка между сърдечния и слънчевия ритъм. И когато човек е в хармония с Цялото, тогава всичко в неговия организъм върви добре, понеже космичният ритъм, космичният пулс на живота се прелива в неговото сърце, в неговото кръвообращение, в неговото дишане, в дейността на всичките му органи и те работят правилно. И тогава човек е здрав, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмът, пулсът на природата се предава нему така, както дейността на един сложен механизъм се предава на вървежа на всеки малък винт или колелце, които влизат като части в него.

Но пита се: кога човек е в хармония с това Цяло, с този космичен организъм, за да приеме неговия ритъм, неговия пулс? Когато е добър, справедлив и разумен, когато тече през него любовта, понеже разумността и любовта са основните принципи, които царуват в природата. Те са извори, от които излизат двигателите на всички други сили в Природата. Всичко в Природата е Любов и Разумност! Когато човек е в хармония с Цялото, тогава ритъмът, линиите на Космичната паневритмия се преливат в него, изразяват се чрез него.

От гореказаното става ясен следният закон на Паневритмията: човек може да прави красиво и плавно паневритмичните движения, като в момента мисли, чувствува и постъпва добре.

Паневритмията тонира човека, организира и хармонизира вътрешните му сили, координира ги и ги насочва към разумен живот. Затова можем да кажем: тя е метод за самовъзпитание и възпитание на разумните същества. Паневритмията представлява висшият закон, който трябва да се

приложи за самовъзпитанието на индивида и обществото.

В древните мистични школи песните са се пеели при движение! В тия школи са знаели какви мощни сили се събуждат чрез съчетанието на думите, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения придружавали с песен и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самите тях. В древните мистични школи Паневритмията е била метод за възпитание на всички ученици. Те са били възпитавани чрез ритмични движения, свързани с определени идеи и съчетани с пение.

Мистични школи съществуват не само тук, но и на всички планети. Жителите на планетите и Слънцето прилагат Паневритмията. Природата не е мъртъв механизъм. Навсякъде в нея има живот: Разумни същества населяват целия всемир.

Независимо от това, дали ние съзнаваме или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентост. Ние сме заобиколени с техните мисли, с техните сили, с техния живот. Трябва да съзнаем това. Някои от тях са завършили отдавна своята човешка еволюция, а някои сега я завършват. Човечеството върви по светлия път, начертан и изминат от тях. То върви подир тях по красивия път на възхода и просветлението. Редът на човечеството иде след тях във великата еволюционна стълба. Те са работници, служители във великата лаборатория на природата. Именно те са разумните сили, които работят във всемирната държава, в която царува велика хармония, висша красота, необикновен ред, точност и разумност. **Ние трябва да се свържем с техния свят, за да могат те да ни предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина.** И когато имаме вдъхновение, просветление, озарение, когато имаме проблясък на велики идеи, това са дарове от техния свят. В този момент ние сме приели нещо от техните светли мисли, от техните възвишени идеи.

Именно чрез Паневритмията ставаме възприемчиви към това. Нали знаем, че когато радиоприемателят нагоди своята антена в хармония с радиопредавателя, възприема мислите или музиката, които му се изпращат. Това предаване става чрез етера. При тези хармонични движения на паневритмията ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали души, влизаме в контакт с един свят на висша интелигентност. Радиото е средство, условие за обмяна между народите. Също така и Паневритмията е условие за приемане мислите на тия гениални души.

Паневритмията по няколко пътища действува върху човека:

1. Поставя го в контакт с тия същества на висша интелигентност.

2. Събужда силите, заложбите, дарбите, вложени в човека. Защото трябва да знаем, че човешкото естество крие в себе си велики сили и способности, които са още в началото на своето събуждане и разцъфтяване. Човек не е още това, което крие в глъбините на своето естество.

Знае се, че човек е висшето проявление на земята. Камъните са най-низшето проявление. Растителното и животинското царства са преходни степени. Постепенно Природата отива към по-висше свое проявление чрез природните царства. Великата разумност, Божественото работи във всички природни царства, но отвън. Обаче отвътре то работи на Земята само чрез човека. Хубавото у човека е проява на Божественото. Когато човек мисли, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрез себе си! Не трябва да делим това Разумно Начало. То работи и се проявява чрез човека безразлично дали той вярва или не.

Паневритмията събужда Божественото естество на човека.

3. Идеите, музиката и движенията на Паневритмията проникват в целия човешки организъм и по този начин човек става възприемчив към животворните сили, които пълнят всемира.

Паневритмичните движения намират отзвук в природата – тя дава своя отговор. И нейният отговор са този подем, тая светлина в ума, сърцето и волята на човека, радостта, която го изпълва, и този идеализъм, който протича през него. Чрез Паневритмията човек влиза в говор с творческите сили на природата – говори на нейния език. Това е влизане в един свят, в който тя туря на негово разположение своите сили, своите възможности, своите идеи.

Ето един начин реален, конкретен и при това красив за физична обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята.

При тия движения човек добива прозрение за оня ритъм, който прониква всемира, за вечната музика, която гради и твори във всички процеси на природата.

И тук, както и навсякъде, пак опитът ще бъде последната инстанция. За действието на всяко паневритмично движение може да говори най-ясно самият опит. Чрез опита човек може да види, че всяко нейно движение събужда нови извори у него – подмладява го. Тези движения вливат в тялото своята хармония, своя ритъм, своята музика, идеите, на които са носители, и това прави тялото здраво, силно, стройно и красиво. Те внасят красота както в човешкото тяло, тъй и в човешките движения и във вътрешния му живот – в света на неговите мисли, чувства и постъпки.

Паневритмията е външна страна, външен, физичен израз на нещо Велико, на една Велика Реалност. И чрез Паневритмията се влиза в досег с последната.

Казахме, че в древните мистични школи Паневритмията е била прилагана като метод за възпитание. Но тук трябва да имаме в предвид следното: тогава човек е бил в инволюционния период на своето развитие, т.е. в периода на слизане от духовния свят към материалния. А сега той е в своя еволюционен период – в епохата на възлизане. При инволюцията човек се движи от центъра към периферията, а при еволюцията – обратно. При инволюцията е орал и сял, а пък сега, при еволюцията – жъне плодовете.

Историята не е нищо друго освен проявление на човешкия дух. Проявите на човешките култури се менят според епохите, според фазата, в която се намира човечеството. Например архитектурата на всяка епоха е израз на силите, които работят в епохата. Каква е разликата между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Същото се отнася и за поезията и за всички други прояви в културния живот на човечеството.

Това е вярно и за Паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичните упражнения на древните мистични школи не са годни за повдигане на днешното човечество. Днешната Паневритмия е еволюционна, има съвсем друг характер и друго действие – отговаря на днешната епоха в развитието на човечеството. Тя е във връзка с новите сили, които се събуждат в човека.

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролет. Земята и цялата слънчева система сега влизат в нова космична област, която представлява благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено в човешкото естество. Трябва да знаем, че пространството е живо, че то е проникнато със сили. И не е безразлично през какви космични пространства се движи слънчевата система. Иде една слънчева

култура. Символично казано, ледовете и снеговете днес се топят, цветята се разцъфтяват, идат прелетните птички от топлия юг! И те ще внесат нови елементи в живота.

Понеже днес сме в зараждането на Шестата раса, поставя се и нова основа на Паневритмията. Тя е израз на Новата култура, която иде. Идеите на Шестата раса са включени, са вградени в нейната музика и в нейните движения. И когато те се правят, то се събуждат в човека силите и идеите на Новата култура и те се пращат в света. Участвуващите в живия кръг на Паневритмията събуждат тези нови сили в себе си и освен това стават и радиопредавателен център, който праща в света тези сили, тия идеи. И последните достигат до всички души и намират отзвук в тях. Чрез тия движения живият кръг на Паневритмията праща красив зов в света за обнова, подем и възход!

Чрез Паневритмията човек гради и твори нови ценности в себе си и в живота.

Шестата раса, която иде, ще бъде изразителка на Паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на Природата – раса на ума. Шестата раса е раса на Любовта. Числото шест има връзка с Любовта. Тия сили, тия идеи, които са вложени в Паневритмията, ще бъдат действителност в Шестата раса. Паневритмията подготвя пътя за идването на последната.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадат по нататък в развитието на човечеството.

Паневритмията – това е новото, което трябва да се внесе в културата.

Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Учащата се младеж чрез нея преди всичко ще се кали физически и, от друга страна, ще се подтикне към идеен живот, творчество, идеализъм – всички идеи, вложени в Паневритмията, ще оживеят у подрастващото поколение; благородните, чисти семена в душата му ще покълнат, ще се призоват към активност. И въвеждането на Паневритмията в училището и в обществото на възрастните ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности в днешното общество. Тя ще даде нов подтик, нови възможности, нови хоризонти за подрастващото поколение на учащите се, както и за възрастните. По този начин ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда в живота като красиво зазоряване в душите.

Днешните гимнастични упражнения и хореографията все са един тласък, път, подготовка за Паневритмията.

Разбира се, Паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литература по въпроса. **За нейното проучване трябват школи, ред лекции и курсове. В тези курсове, които трябва да се открият във всички градове и села, тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучат нейните основни принципи и закони и същевременно да се проучи тя и практически. Отварянето на тези курсове в училището и обществото днес е една необходимост, за да се влеят нови свежи струи в днешната култура. Курсовете са необходими, защото, за да има Паневритмията онова мощно действие, тя трябва да се прави с будно съзнание, като съзнателна дейност, при която участвуващите живо съзнават и чувствуват идеите, вложени във всяко движение, и силите, които се събуждат чрез този или онзи вид движение.**

Изпълнението на Паневритмията трябва да буди свещено чувство у участвуващите: съзнанието трябва да е напълно съсредоточено, за да може живият кръг на Паневритмията да действува като радиоприе-

мател и предавател на велики Космични сили. Чрез тия движения под ритъма на музиката участвуващите влизат в контакт със свещените, кристално чисти и мощни извори на природата и творят и градят великото бъдеще, което иде!

Текстът на песните, който прилагаме в настоящото издание, е най-елементарният и най-леснодостъпният образец. Тия движения имат и по-дълбоко словесен израз, който ще се даде в бъдеще.

В тая епоха има сили залязващи и изгряващи. Изгряващите сили приличат на новородения, който сега е слаб, безсилен, но нему принадлежи бъдещето. В епохата, в която живеем, трябва да доловим, кои са днес изгряващите сили, и кое може да се подтикне, да улесни тяхната проява в живота.

Паневритмията е в хармония с изгряващите сили в човека и в живота. Те са вложени в нея. Тя ги събужда и подтиква към дейност.

Кои са изгряващите сили? Те са следните:

1. Доброто. Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради какъв да е разумен живот. Съграденото върху доброто е неразрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човека с неизчерпаемия източник на сили. Силата на доброто прави човека крепък, канара при всички мъчнотии и препятствия. Прави го силен да устои, да преодолее всичко и да победи.

2. Справедливост. Тя е хубавото разпределение на светлината, топлината, силата, на всички блага, с които природата тъй щедро дарява. Те са дар за всички. Всяко същество, което идва на земята, има право на живот, на слънце, на всички блага.

Справедливостта е условие за правилен растеж и процъфтяване. Тя дава условията на растежа. Само там, дето има справедливост, може да има правилен растеж, естествен развой и възход.

3. Разумност. Това е целесъобразно употребление на светлината, топлината, силата и на всички други блага. Само там, дето цари разумността, има плодове. Само в царството на разумността зреят плодовете. С други думи, само там, където е тя, има трайни, благодатни резултати.

В разумността влиза великата Мъдрост, великото Знание, което разкрива силите, законите и методите за работа. Това е онова дълбоко разбиране на природата, на самия човек и на неговия път. Разумността е израз на хармоничното съчетание на любовта и мъдростта.

4. Хармония. Когато всички струни на един музикален инструмент са нагласени хармонично, могат да се изкарат красиви мелодии от него. Само тогава гениалният виртуоз може да прояви чрез него своята сила, своята мощ, своя замах. Също така и когато инструментите на един оркестър са нагласени хармонично, тогава диригентът може да дигне палката и да изрази чрез него великата идея, която го озарява и вдъхновява.

Всички същества представляват велик космичен оркестър. И когато между тях има хармония, тогава великият диригент ще изкара чрез този оркестър музиката на разумния живот, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъл, на своята велика любов.

5. Братство. Иде култура на братство на всички народи. Те ще се считат като членове на едно голямо семейство. По-силните народи ще помагат на по-слабите.

Всички народи са органи на един космичен организъм и както всеки орган си има свое място, свое предназначение, своя мисия, тъй и всеки народ.

Тая идея изгрява в днешната епоха в съзнанието на човечеството.

6. Свобода. Свободата е премахване на всички прегради, ограничение и препятствия, които спъват Божественото естество на човека да се изяви в света с всичката си красота, блясък и размах.

Свободата – това е разкриване на великите съкровища, които крие човешката душа в себе си. При свободата тя поема ръководството. Свободата – това е рухване на всички окови, тесни схващания, заблуждения и влизане в необятните простори и възможности, които крие човешкият дух в себе си. Свободата – това е отваряне на красиви перспективи за възход и постижения.

7. Космична любов. Човешкото съзнание в своето развитие се превръща в любов. Космичната любов обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи в себе си. Те са неин израз. Космичната любов днес се ражда в човешкото съзнание като ново прозрение за същината на живота. Тя е излизане от смъртта и влизане в живота; излизане от живота на сенките и влизане в живота на една велика реалност – идване до изворите на самия живот. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички препятствия. Тя е възкресение.

Само онзи, който има чистота на тялото, ума и сърцето, ще разбере, какво нещо е човешкото щастие, какво нещо е космична любов. Когато човек влезе в царството на чистотата, през сърцето му протичат кристалните животворни струи на Космичната любов!

Паневритмията е музикален и пластичен израз на тия изгряващи сили. По този начин тя спомага за тяхното възрастване в душите и в живота.

Така тя подготвя пътя за новия красив живот, който иде – на свобода, справедливост и разумност, на хармония, братство и свобода, на Космична любов.

ДОПЪЛНЕНИЕ ЗА ПАНЕВРИТМИЯТА ОТ УЧИТЕЛЯ И НЕГОВИТЕ УЧЕНИЦИ

Важни моменти за Паневритмията, дадени от Учителя

Из лекцията **"Тъчете мислите си"**, *държана от Учителя пред Общия окултен клас на 9.04.1924г., София*

Аз ще направя сега един опит. Ще ви предам мислено една мисъл, да видим колцина от вас може да я хванат. Следващата сряда ще видим колцина от вас са я възприели. Тази мисъл, която ще ви предам, ще произведе във вас едно движение. Вие няма да знаете какво е това движение, но наблюдавайте идущата сряда дали това движение, което ще направите, съответствува на мисълта. Вие можете да направите много движения, но ще гледате дали ще направите туй движение, което да съответствува на тази мисъл. Туй е само един опит. Няма да се вменява за грях на този, който не е доловил мисълта. Ако доловите мисълта, ще бъдете по-близо до Божия закон. Туй е всичкото. Сега вие си мислите коя ли е мисълта. Тя е проектирана вече. После, ако ви намеря изправни, бих ви обяснил какво означава туй движение; ако не ви намеря изправни, няма да ви обяснявам това движение. Аз наричам туй движение едно от свещените движения. У човека има много движения, които са свещени. Тези движения човек проявява при особени случаи. Някой път човек направи някакво движение, с което причинява благоговение в другите хора. Тези движения са особени и се случват много рядко. Затова аз ги наричам **"свещени движения у човека"**. Някой казва за някого: Този човек ми изпрати веднъж ангелски поглед. Но един път беше то! Някой път си помръдне само ръката. Но свещено движение е то! Грациозни движения има у човека, но много рядко се случват. Те са най-хубавите, на красивите неща, които остават в нас дълбоки впечатления.

За Пентаграма

Из лекцията **"Важността на числата"**, *държана от Учителя пред Общия окултен клас на 10.09.1924 г., София*

Ще ви говоря върху важността на числата 3 и 5.

Ако преведете числото 3 в геометрическа форма, какво ще получите? – Триъгълник. Ако преведете числото 5 в геометрическа форма, какво ще получите? – Петоъгълник. Числото три произлиза от числата 1 и 2. Значи то е резултат от тия две числа. Числото три съществува като норма в Природата. Висшите сили, с които човек борави, започват с числото 3. Неговият ум, неговото сърце и неговата воля представят числото 3 – резултат на тия сили, които действат в човека. Питам сега можете ли да повлияете на ума на някой човек? – Не можете по никой начин. Можете ли да повлияете на човешкото сърце? – Не можете.

Можете ли да повлияете на човешката воля? – И на нея не можете да повлияете. Съвременният свят се опитва да тури човешкия ум в нова насока. Ако някой мисли, че може да се влияе на човешкия ум, той се лъже. Единственото нещо, върху което може да се влияе на хората, това са техните чувства. Ние можем да повлияем на чувствата на един човек чрез неговия слух, чрез обоянието му, чрез вкуса му, чрез осезанието и чрез зрението му. Например, някое дете не стои мирно. Как ще го усмириш? – Ще му направиш кукличка, ще му устроиш едно представление, или ще му издекламираш нещо, или ще му кажеш някоя хубава дума, или ще му дадеш някоя хубава ябълка, или ще му дадеш да помирише нещо – всичко това действува възпитателно върху неговите чувства. Следователно хората работят с числото 5, то е числото на чувствата, а с числото 3 работи само Бог.

Запомнете тия мисли, които сега ви нахвърлих.

Мнозина ученици питат: защо еди-кой си мисли така? Ние не можем да му заповядаме да мисли другояче. – Защо еди-кой си чувствува така? – Ние не можем да му заповядаме да чувствува другояче. – Защо еди-кой си постъпва така? – Ние не можем да му заповядаме да действува другояче. Каквито са нещата по своето естество – по ум, сърце и воля, те всякога се проявяват съобразно него. Какво може да направи човек за себе си? – Той може да възпита своите сетива: зрението си, слуха, обоянието, вкуса и осезанието. По такъв начин косвено той може да събере факти или материали, с които да работи. Развиете ли повече вашите сетива, вие ще бъдете в по-пълен контакт с физическия свят и ще може по-добре да го изучите.

Не започвайте с някоя грандиозна идея, с най-малката идея започнете. Направете един малък опит, започнете с една малка мисъл. След туй, с най-малкото чувство, в което няма да иждивите много енергия и за което се изисква най-малкото усилие на волята. Така действува и Бог, това е Божествен път. А когато дойдете до Божествените чувства, там имате вече простор в действията си. Тогава зрението ще ви помогне да развиете художество. Слухът ще ви помогне да развиете музика. Езикът ще ви послужи да развиете говора си. Обоянието ще ви помогне да развиете тия качества, тия сили, които действуват в цветята. И най-после чувствителността или осезанието ще ви помогнат да схващате различието между телата, какво положение заемат, какви сили действуват между тях и т.н. Всичко това е метод за възпитание. Когато се заемете да се самовъзпитавате и да възпитавате вашите деца, вие трябва да започнете по този начин, именно да развиете най-първо вашите сетива.

Вие започвате с числото пет. Как ще нарисувате пентаграм? Как ще започнете да я рисувате? Как ще започнете да я рисувате? Вие ще нарисувате пентаграма по следния начин. Първото движение на ръката ви е от ляво към дясно. Такова движение правят и всички военни, когато вадят сабята си, за да секат главите на неприятелите си. Българите пък, когато секат дърва с брадвите си, правят същото това движение, но от дясно към ляво. Всеки народ има свой метод, своя определена посока при движенията си. Всяко движение има своя сила. Искате ли да развивате вашия ум чрез сетивата си, ще правите движения.

Някой път вие неволно правите някакви движения, но не разбирате техния дълбок смисъл. Най-първо ще се научите да владеете чувствата си, понеже те са във вашите ръце, те са на ваше разположение. Ще се научите да владеете езика си, очите си,

носа си, ушите си. Като овладеете чувствата си, ще постигнете много работи.

Това е една велика педагогическа задача за бъдещето.

Аз мога да създам разни играчки на децата по пентаграмата. Или мога да им създам разни музикални упражнения, с които да повлияя върху чувствата им благотворно.

Сега обърнете внимание на методите, които дадох.

Ние в школата някой ден трябва да излезем на открито някъде и по пет души заедно да направим някои гимнастически упражнения, но не във формата на петоъгълник, а във формата на пентаграм, във всеки ъгъл по един. Всички трябва да знаете кой накъде ще си движи ръцете. Кой каквато добродетел изразява, ще се движи по съответната ней посока и ще заеме определеното място на един от върховете на пентаграма.

Тайни откровения

Лекция, държана от Учителя на 6 май 1936 г. на Витоша

Трябва да имате ясна представа за света, за да не се заблуждавате. Знаете, че мисълта, чувствата и движението са важни неща. Мисълта дава форма, направление на нещата, чувството дава съдържанието, а движението е облеклото, без което не може.

Упражненията, които играете, трябва да се коригират. Тъй както ги правите, вие губите голяма част от енергията, която би трябвало да придобиете. Вие прахосвате енергията, която имате, а и тази, която придобивате, я губите.

В тези движения има движения на растенията, на животните, на човека – те са свързани и преплетени в живота. В гимнастическите упражнения трябва да се възстанови първоначалното движение.

Има един външен свят човешки, има и един вътрешен свят човешки. Има един външен свят Божествен, има и един вътрешен свят Божествен. Някой казва: Слушай вътрешния си глас. И във вътрешния глас има заблуждение. Има заблуждение и във вътрешния, и във външния свят. Уподобявам вътрешния свят на позлатен, отвън позлатен. Когато дойдат големите страдания, изтрива се позлатата. А Божественото и отвън, и отвътре е златно, по това се отличава. Човешкото е без разлика – и външното е както и вътрешното.

В съвременната графология по почерка се познава характерът на човека дали е алчен или щедър, милостив, страхлив ли е, има ли слабости и какви, има ли добродетели, всичко по почерка може да се познае. И когато гледате кой как играе Паневритмия, по същия начин може да се разбере кой какъв е. Кому какво липсва, веднага се познава. Като правите упражненията, трябва да имате едно съзнание, че то е за ваша полза.

Някой тури ръцете си отпред отпуснато, това е животинско състояние. Упражненията се играят съсредоточено, стегнато, с обтегнати крайници, плавно, но не и да играете балет, да танцувате. Състоянието е: да благословиш. Пръстите на ръцете да не са разперени, а прибрани, ръката да бъде вдигната на 45° и мисълта да е съсредоточена. Когато правите упражненията, няма да гледате и мислите кой как играе, но ще бъдете вглъбени в това, как вие играете. Вашата мисъл трябва да влиза и в ръцете, и в краката, навсякъде, във всяка клетка да участвува. Мисъл и чувство да участвуват във всяко движение и да проникват във всяка клетка. При някои упражнения вие се обръщате наляво или дясно, на юг или север, на изток или запад. Към север – това е

положително, към юг – това е отрицателно, за да има едно движение правилно, трябва да има една положителна и една отрицателна страна. В едно движение възприемате повече електричество, а в друго повече магнетизъм. В областта на магнетизма има мекота. Електричеството носи повече твърдост. Ако човек иска да бъде твърд, устойчив, постоянен, безстрашен, трябва да има повече електричество. Ако иска да бъде мек, да устоява на обсадата, която някой прави, той трябва да има магнетизъм, жилавост и гъвкавост е нужна. Всяко движение, жест, походка, упражнения, които правите, ще наблюдавате и ще правите корекции. Навеждането показва, че имате два центъра: първо, Земята и, второ, Слънцето. Навеждаш ли се, всъщност си със Земята, центърът на Земята има надмощие, затова се образува крива линия. Работата не върви добре. Ще се изправиш като свещ, центърът да е Слънцето. Мъдрецът трябва да се изправи. Като заминеш за другия свят, няма да заминеш като животно, ще се изправиш, ще държиш двата центъра. Като ядеш, ще мислиш откъде идва храната, кой ти я изпраща. Как ще се оправи светът? Един ангел може да дойде да ти даде известни направления как да се упражняваш, но ако не го слушаш, нищо не може да се ползваш. В упражненията трябва да има и един вътрешен ритъм, за да бъдат полезни и здравословни. И сега са полезни, но голяма част от тях отива неизползвана. Има неща, които, докато си на Земята, все ще ги правиш. Не може да престанеш да дишаш. Щом престанеш да дишаш – свършено е с теб. Щом престанеш да ядеш, да пиеш вода, да мислиш – свършено е с теб. Тия упражнения, които ние ги имаме, те са външни изрази. Човек трябва да види доколко неговата мисъл е права, доколко неговите чувства и воля са прави. Когато правите упражненията, по този начин може да изправите много ваши недъзи – наследствени черти например може да изправите. Наследствените черти внасят винаги една тъмнота. Когато се измъчвате, когато ви е мрачно и страшно, казвате: ясно е, вече нищо хубаво не ме очаква. Един чувствителен човек също казва: нищо добро не ме очаква, чувствувам го това, ето тази спусната мъгла, природата ми доказва. Питаш се: защо е дошла тази мъгла? Ами ти защо си дошъл? Мъглата идва да диша тук. Във всяка водна капка живеят разумни същества, които идват тук да дишат прана. Малките капки са техните тела. Те си играят, ту влизат, ту излизат от вас. Влизат във вашите дробове, излизат, вие даже не подозирате това. Както вие прескачате от камък на камък, така и онези капки във въздуха излизат и влизат. Но в това влизане и излизане те вземат нещо от човека и като намерят нещо нечисто, изнасят го навън. Те обичат да чистят.

Някои религиозни казват: Господ всичко ще нареди, Господ ще помогне, ще оправи нещата. Ти ако не си помръднеш пръста за нещо, не зная колко Господ ще ти помогне. Ти като отиваш при майка си, как ще се явиш? Със стиснати устни, със скръстени ръце ли ще отидеш при нея? – Ти, като отидеш при майка си, ще си отвориш ръцете и устата, за да ѝ кажеш най-сладките думи, движенията ти ще бъдат свободни – това е естественото положение на твоята мисъл и чувство. При баща си също така ще се явиш, отдалече ще отвориш ръцете си и тичешком ще отидеш при него, за да го посрещнеш. Когато отиваш при хората, които те обичат и ти ги обичаш, движенията ти са едни, а когато отиваш при хора, които не те обичат, движенията са съвсем други. Вижте врабчето как трепери, как се озърта, да не би някой да му навреди, така и човек се страхува от тези, които не го обичат.

Ако човек много се страхува, губи. Винаги когато човек се уплаши, кръвта влиза във вътрешните съсъди на неговия организъм, капилярните съдове не функционират правилно. Само Любовта е в състояние да те избави от страха. "Страхливият не може да наследи Царството Божие." Ще го наследят тези, които имат Любов. Не е страхът, който дава тон на живота ви. Ако Любовта се регулира от страха, това не е Любов. Любов, която регулира страха, е Любов. Искате да направите нещо, но ви е страх, какво ще кажат хората, какво ще кажат дяволите, но какво ще каже Бог, това не ви интересува. Дяволът се страхува от Любовта. Той при всички положения е смел, но когато дойде Любовта, треперят му гащите.

Един проповедник в Западна Америка ходил да събира пари за мисионерска работа. Дебнел го един разбойник и когато разбрал, че е събрана голяма сума, го причаква на едно място, решава да го убие и да му вземе парите. Проповедникът, като дошъл до това място, слиза от коня си да се помоли на Господа, помолил се и отново се качил на коня, но гледа до него върви човек с пушка. Чуди се какво ще е това. След две години го викат да изповяда един умиращ, който му казва: "Познавате ли кой съм аз?" – "Не, не Ви познавам." – "Аз съм един разбойник, който Ви причаквах да Ви убия и обера. Но до Вас, когато се молехте, бе застанал въоръжен мъж, той ме уплаши и аз не Ви обрах." Любовта е въоръжена сила! От главата до петите е въоръжена, дето удари, всичко помита, пред нея всички капитулират. За Любовта човек трябва да бъде герой. И най-големият герой трябва да има любов и той ще се бие за някого. А ако няма Любов, той ще хукне да бяга. От любов към Отечеството отива да се бие. Или за Отечеството си, или за жена си, или за децата си, но все трябва да има обект.

И в упражненията, ако нямате обект, вие всякога ще вървите не както трябва и ще ги правите криво. Някои от упражненията да се покажат правилно и да се коригират. Ако така продължавате да ги играете, те ще изгубят своето значение и сила сред време. Засега те са като китайски дами, в тях има мода, в железни калъпи се слагат краката, за да станат малки, та затова ситно едва-едва вървят. Попитали един китаец защо техните жени вървят така стегнати. Той отговорил: За да не ходят много, да не хойкат. Както и да е, това не е правилно. Оставете свободно да се развиват краката, не ги осакатявайте. Има си начини на движение. Правилните мисли и правилните чувства имат особени движения. **Наблюдавайте как се движите, когато ви е приятно, весело, и как се движите, когато ви е тежко, когато сте отчаяни.** Щом човек се обезсърчи, има ей такова положение – S, върви наведено, щом се насърчи вдигне главата си, държи отвесно положение между Слънцето и Земята. Има един външен свят, който създава мъчнотиите на хората. Но Природата осмисля нещата. Когато вали дъжд, влагата, която идва от небето, размътва реките. И Божиите блага, идвайки отгоре, трябва да филтрират. Божественото е неокаляно. Причините за окалянето са външни. Окалянето произтича от човешкото естество. Отвън човешкият свят се каля и отвътре човек от своето неразбиране се каля. Тогава, за да се очистиш, ще влезеш във външния Божествен свят, или във вътрешния Божествен свят. Щом влезеш там, всичко се филтрира. Дотогава, докато се смущаваш, ти си в човешкия свят, като престанеш да се смущаваш, ти си в Божествения свят. Имаш ли вяра – в Божествения свят си. Готов ли си да пожертвуваш всичко – в Божествения свят си. Започнеш ли да мислиш: какво ще стане с мене, като остарея – в човешкия свят

си. Всеки момент трябва да знаете в кой свят се намирате. Ако си в човешкия свят, ще те грухат, ако си в Божествения свят ще бъдеш като насадено дърво покрай реката, ще дадеш плод стократно. Двата свята се преплитат, трябва да ги разпознавате.

Отново ви казвам: **Упражненията да се правят правилно, да не виждаш никого, да не мислиш за никого, да си концентриран.** Когато искаш да разрешиш нещо сериозно, някой важен въпрос, концентрирай вниманието си, ще се създаде нова вълна, упражненията ще имат друг резултат. Хубаво е, когато направите едно упражнение, 1–2 минути да си отпочинат мускулите, да се отслабят малко. Също понякога трябва да отпочинат и мускулите на краката. Упражненията от Паневритмията са като преддверие за Божествения свят. Не можете още да оцените значението им. **Упражненията играят важна роля за подмладяването на човека. Ако ги правите добре, правилно, бръчките от лицето ви поне ще се премахнат. Затова ви казвам да проучвате добре упражненията.**

Често хората умират от атрофиране на мускулите, не се движат мускулите. Всеки мускул, всеки нерв, всяка клетка трябва да се раздвижат. Всяка болест е израз на една велика Божия тайна, която иска да ви се разкрие. Радостта носи откровения, скръбта носи тайни. В скръбта ще учиш Божиите тайни, а в радостта ще учиш Божиите откровения. Когато човек изучава Божиите тайни, движенията са едни, когато изучава Божествените откровения, движенията са други. "Мъчно е да се премахне една скръб." Никак не е мъчно, стига да знаете как. Някой ви открадне парите, да кажем хиляда лева. Натъжите се. Идва един ваш приятел и казва: "За хиляда лева ли, толкова много си се умислил? – Ето ти хиляда лева." А вие веднага казвате: "Де да бяха и моите хиляда лева." Това е грешката, не сте доволни и благодарни никога. Не мислете за изгубеното. Ако не бяха ви откраднали парите, вашият приятел нямаше да мине в този ден, пък и нямаше да има пари, за да ви услужи и успокои. Във всяка скръб, която преживявате на Земята, невидимият свят иска да открие една тайна на вашия ум и на вашето сърце. Всякога тайни няма да изучавате, ще изучавате и откровения. Онези, които постоянно изучават тайни, животът им е нещастен, тогава от сутрин до вечер ви съветвам да изучавате откровения.

Разучавайте упражненията стъпка по стъпка, да ги усвоите добре, да играете пластично и в никакъв случай отсечено, остро. В резките движения се губи много енергия, те имат съвсем друг характер. Ръцете и краката са два противоположни полюса и играят много важна роля. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има. Между двата полюса е поставена главата, тя е центърът. Ако движите правилно ръцете, ще се справите разумно с човешкия свят. Ако движите правилно краката, ще се справите добре с животинския свят. Ако хубаво и правилно движите гръбнака и мускулите, свързани с гръбнака, ще знаете как да се справите с растителното царство, да черпите сокове оттам.

Сега нали има масажисти, но колко от тия масажисти работят според природните закони? Няма такива. Как разтриват, като няма понятие как да се масажира, откъде да се почне, нагоре ли, надолу ли, от вътре на вън или от вън на вътре да са движенията на ръцете му? Ако човек е алчен, ще го разтриваш от вътре на вън, ако е страхлив, ще го разтриваш от вън на вътре. Всичките хора няма еднакво да разтриваш, знание е потребно, огромно знание, за да пипаш човека, камо ли да го лекуваш.

Това упражнение, дето съм ви дал за обливане, е главно и важно. Мислите и

чувствата да влияят вътре – красиво е. Отгоре да дойде Божието благословение. Това упражнение да се прави със свещено чувство.

Знайте, че отгоре ви гледат как го правите. Приятно е да се чете едно съдържателно и красиво написано писмо. Някои казват: "Е, сега не можем да направим, ще оставим за следващото прераждане." За другото съществуване има друга работа, сегашната работа сега ще я свършите. Ако оставите вашите дългове за друго прераждане, те ще се увеличат толкова, че няма да може да ги платите.

Ако се развиват човешките чувства главата расте назад, ако се развие мисълта, главата расте отпред, ако се развива моралната стабилност, любов към Бога, главата расте най-горе – темето, и понеже най-много обича Земята, човек расте надолу. Енергиите на вътрешния свят трябва да се пренасят. Той е дотам, докъдето се вдигат ръцете. Това е царството на Божествения свят. Дотам, докъдето стигат краката, то е царството на животинския свят. Ако искаш да знаеш колко можеш да постигнеш, вдигни ръцете си нагоре и то е твоето достижение, после гледай по часовник колко дълго време може да ги държиш нагоре, това е духовната ти сила. Много е мъчно. Ако мисълта е силна, дълго време може да стоят, понеже кръвта отива нагоре да храни ръцете. Ако мисълта е слаба, кръвта не може да функционира нагоре. Ако човек при сегашното положение би си държал ръцете нагоре, те биха изсъхнали, затова стоят надолу спуснати, понеже и без мисъл могат да се хранят. Движенията на ръцете на светията са пластични, него нищо не го смущава, тих и спокоен е при всички условия.

Страх ви е от смъртта, нали така? Кой, като се е страхувал от смъртта, се е избавил от смъртта? Всичко, от което си се страхувал, те е сполетяло. През какви ли не състояния човек е минавал. Смъртта както всичко друго е минаване от едно състояние в друго.

Човек се храни със Словото Божие. Той трябва да има не само физическа храна, но и духовна.

Нещата стават разбрани, когато имаш Божествена светлина. Неразбраното произтича от факта, че Любовта отсъства. Щом дойде Любовта, ще има светлина. Божествената Любов винаги носи светлина и живот, сърцето и волята добре работят. Щом дойде човешката любов, човек сякаш си загубва ума, става разсеян, мислиш, мислиш, нищо не измисляш освен една каша.

Някои движения от Паневритмията влизат в Божествения свят, други в духовния, трети във физическия. Научете се да ги правите правилно, няма смисъл повече да говоря.

Колко основни мисли има в днешната беседа?

Човешкият свят е служител на Божествения, без него не може. Ако търсите истината в Божествения свят, ще я намерите, а в човешкия – само като отражение.

В Божествения свят царят е цар, а работникът е работник, заедно вървят, разлика между тях няма. Царят се радва, че е цар, работникът се радва, че е работник, няма разлика, както на земята. Дотогава, докато правите разлика между едни и други, сте в човешкия свят. Всички искате да сте големи, учени, силни. И това един ден ще стане, но и отговорностите съответно ще се увеличат. Малко знаеш, малко си отговорен. Много знаеш, направиш погрешка, много ще те бият. Има правда, въпреки че не я виждате.

Не си нарушавайте мира за нищо и никакво. Ако на едно място не ти харесва, застани на друго, трето място. Нито се

бутайте, нито си правете забележки. Направо се чудя на някои сестри, които постоянно се бутат и мърморят, не могат да си намерят място никъде. Някои хора имат по-гъсти влияния, в по-гъста материя живеят, останалите пък трябва да имат интуиция, да седнат до тези, с които са в хармония. Тук всеки иска предните места. Един ленив ученик и на първия ред да седне, все е това; способният и на задния стол да седне, ще е внимателен и съсредоточен. **Не е лошо желанието на човека да е пръв, но пръв по разбиране. Пръв по светла мисъл, пръв по хубаво чувство, по правилни, красиви движения.** Всичко, което вършиш, да е красиво и ти да се радваш, и околните да се радват. Има братя и сестри, които се въртят само на Паневритмията като чекрък, механически. Ако се оставят на влиянията на Божествения свят, ще се коригират, движението ще стане правилно.

Тази сутрин, като се изкачихме на Витоша, ако ви бяха натоварили с по сто килограма злато, щяхте ли да го изнесете, ама цялото, не на части? Струва ми се, че няма нито един, който да може да го изнесе. Между Слънцето, златото и царевицата има нещо общо. Който разбира, използва зърната на царевицата за лечение, а шумата за рогозка. Чудесна дреха може да се направи от шумата. Сега подхвърляте царевицата, но като се видите на зор, ще ѝ се поклоните.

Във всинца ви трябва да има желание да изчистите мисълта си. Оправим ли нашите мисли, ще оправим и на другите, защото сме свързани. Невидимият свят постоянно работи върху Земята, да приготви света и хората да изпълняват волята Божия. Чрез човешките закони светът няма да се оправи, а чрез Божествените. Като решим да изпълним Волята Божия, светът ще се оправи.

Ролята на гимнастическите упражнения в живота

Беседа от Учителя, отпечатана във в. "Братство", бр.173

Сега ще ви говоря за неща, които ще ви бъдат полезни. Човек се нуждае от много неща. Много въпроси са важни за него. **Въпросът за яденето е важен, за дишането също е важен, за гимнастическите упражнения е също така много важен.** Всичко в живота зависи от гимнастическите упражнения. Ако ти не си гимнастик в живота си, ти не си човек. Не е въпрос само до външните упражнения, но ако ти не знаеш как да движиш мозъка, сърцето и волята си, ти нищо не можеш да постигнеш. Навсякъде по света сега правят гимнастически упражнения, обаче те нямат една научна основа – което и намалява тяхната стойност. Има упражнения, които събират, акумулират енергията, а има движения, които разпръсват енергията. Има движения, които са здравословни; има движения, които са болезнени. Виждали сте как болният се упражнява. Ако на един учен човек, който е свършил четири факултета, кажете, че трябва да се упражнява, той казва: Това е играчка работа – тя е за деца. Но утре като заболее, ще го видите този учен как се упражнява. На кревата се учи как да играе гимнастика. Съвременните хора, като не разбират дълбокия смисъл на живота, те се стремят към седящ живот. Седящият живот много се практикува на Изток между факирите на Индия. Но по този начин някои органи се атрофират. Това е неразбиране на живота. От научно гледище целият свят трябва да се упражнява, да е в движение. Всички удове, всички мускули, цялото тяло

трябва да се упражнява. Тези движения трябва да бъдат научно обосновани, а не да бъдат само така случайни движения. Защото **смисълът и значението на упражненията е да хармонират, регулират и трансформират енергиите, които функционират в човешкия организъм.** Случайните упражнения могат да имат добри резултати, но могат да имат и отрицателни резултати. А системните, научно-обосновани упражнения винаги постигат целта си, защото са обосновани върху дълбокото познаване на човека. Защото човек е много сложно същество. Той носи в себе си енергиите на растителното и животинското царство, а също сега върху него започват да действуват и по-висшите енергии – а всички тези разни родове енергии се хармонизират чрез гимнастически упражнения. Той също така е център и трансформатор на слънчевите и земните енергии, за което трансформиране пак са необходими упражнения, обосновани върху дълбокото познаване на човека и Космоса и тяхното взаимоотношение. Тъй че от това гледище **гимнастическите упражнения, които са едновременно методи за трансформиране на енергиите, функциониращи в човека и същевременно пътища за обмяна на енергиите между Космоса и човека, не са само едно развлечение или пък само едно физическо механическо упражнение, но те са една жизнена необходимост, както храненето и дишането.**

Системните научни упражнения разпределят хармонично насъбралата се в мозъка енергия по цялото тяло и по такъв начин дават път на правата мисъл и освобождават чувствата от тормоза на тъмните сили.

По този начин човек ще даде път на Любовта да се прояви в човека и да му донесе благата на Космоса. Без упражненията ние не можем да използваме благата на Любовта. Любовта е сила, с която трябва да знаем как да се справяме. Тя е огън, който носи голяма сила в себе си. Досега никой не е измерил топлината на любовта. Любовта започва от най-малката топлина и стига до най-голямата, която всичко разтопява и унищожава. Зависи как ще се прояви тази Любов. Опасността не е от огъня на Любовта, но във вашето приближаване или отдалечаване от него. Ако много се отдалечиш от Любовта, ще замръзнеш, ако много се приближиш, ще се стопиш. Следователно, човек трябва да намери онова нормално положение, или разстояние от огъня на Любовта, на което нито да замръзва, нито да се разтопява. Това наричам аз мярка на Любовта. Това положение ние наричаме донякъде идеална Любов. Това е мястото, от дето животът иде. Който пази това положение, животът му се благославя. Ако изгубиш това равновесие на Любовта, оттам ще се зародят всички нещастия. А нещастията са вече болезнени състояния. За да възстановите здравословното си състояние, вие трябва да започнете да правите упражнения. А като се възстанови здравето ви – това е нормалното състояние на Любовта, което ще ви сближи с хората.

Само когато хората дойдат до това разбиране, те ще добият едно свещено чувство за живота. Всички имате правото да живеете, и то щастливо да живеете. Но щастието няма да дойде така, както вие предполагате. Щастливият живот не може ви го донесе някой отвън, но трябва да спазвате законите и правилата, които Бог е поставил в света. Какво вие мислите за нещата – това не е важно. Важно е да разберете същественото, което ви се проповядва и което трябва да проповядвате. Като разберете това същественото, вие ще знаете как да поправите живота си. А с днешното си знание и разбиране, които са фалшиви, вие не можете да поправите живота си. Например днешните хора не могат да се

справят с болестите, защото имат крива представа за тях и за тяхното лекуване. Преди всичко трябва да се знаят причините за болестите. Най-новите научни изследвания установяват, че причината на всяка болест е в човешката мисъл.

Ако поставят човека в хипнотично състояние и чрез внушение му се предаде мисълта, че той има язва на лицето или на гърба си, той веднага ще започне да усеща съответни болки. Като извадят човека от това хипнотично състояние, той вижда, че няма никаква язва. Това ясно показва, че причината на всяка болест е в мисълта. Всичките болести у човека идват по пътя на внушението. Внушението е един мощен фактор, затова Божествената наука препоръчва човек да държи винаги в ума си само светли и възвишени мисли и красиви образи и картини. Отрицателните мисли ще дойдат, но ще знаете, че те са ви внушени от нисши същества, които искат да ви използват по този начин. Човек трябва да постави в ума си положителната мисъл, че той е създаден здрав и следователно всяко болезнено състояние не се дължи на нищо друго освен на мисълта, която той е допуснал в ума си, че е болен. Бог е създал човека да бъде здрав, а не болен. Щом е здрав, той ще може да се освободи от всички онези внушения, които хората са му вложили. Внушенията се дължат и на хората от Земята, и на ония грешни души, които са заминали за онзи свят, но като грешни не са могли да отидат далеч от Земята, а остават да се движат между Небето и Земята в състоянието на пихтии, които лесно се вмъкват в телата на хората и ги измъчват. Такива грешни същества ги наричат вампири или вампирясали хора.

Човек трябва да се освободи от влиянието на тези грешни души, за да може да прогресира. Но за да дойде до това положение, той трябва да мине през ред страдания и опитности, за да се добере до правата и положителна мисъл, която е като броня срещу тези внушения. Затова е и пратен човек на земята – да се учи. А всичко друго, което прави човек на земята, то не е съществено – това са относителни неща. От това гледище например женитбата е училище, а не място за щастие или за развлечение. Затова човек трябва да мисли, когато се жени. Жената е едно пособие, един учебник в това училище. Мъжът е друго пособие, друг учебник. Децата са други пособия, други учебници. Един ден, когато човек свърши това училище с тези учебници, той минава в по-високо училище.

Само по този начин, като се гледа на живота, ще могат да се разрешат всички противоречия и ще може да се създаде новото общество. Но за да се създаде новото общество, хората преди всичко трябва да изменят своите мисли, чувства и постъпки, което ще доведе до изменения на техния начин на живеене и тогава ще се изменят и настоящите форми и отношения. Всички сегашни форми, всички сегашни убеждения са остарели. А всяко старо нещо трябва да се измени. Както детето, като порасне не може да остане с детските си дрехи, така също и съвременното човечество не може вече да живее със старите убеждения и отношения. Това е в реда на нещата. Това иска и Бог. Той не иска нещо, което е извън реда на нещата, но иска нещо трезво.

Христос казва: "Светило на тялото е окото." Окото е онова, с което ти разбираш нещата. Някои приемат, че това е човешкото съзнание, човешкият ум. Така е, но съзнанието е екран, върху който нещата се отразяват. Окото, това е съзнанието, чрез което светлината на ума преминава. Сега в най-новите времена съзнанието се представя чрез четири степени – подсъзнание, просто съзнание, самосъзнание и свръхсъзнание. Най-обикновеното съзнание у

хората е така нареченото самосъзнание, което много рядко се събужда у животните. Когато самосъзнанието се събуди у някое животно, то се събужда само за няколко секунди, през което време нещо човешко се появява в него и после животното отново заспива, пак се връща в своето животинско състояние. Въпросът за степените на съзнанието и техните отношения и проявления е много интересен, но и много сложен и малко би ви ползувал в днешното ви развитие. Мога само да ви кажа, че както самосъзнанието само за момент се проявява в животните и им разкрива живота от друго становище, също така моментално проблясва в човека свръхсъзнанието, което ни разкрива нови перспективи и възможности.

Проблясъците на свръхсъзнанието са моменти на озарение и вдъхновение, при които човек в един миг може да научи и получава повече, отколкото за цял живот. Такива опитности са имали всички мистици и всички светии. Но докато дойдат до това положение, те са минавали през много страдания и изпитания, минавали са през една строга съзнателна самодисциплина, като неразделна част от която са били и гимнастическите упражнения. Затова препоръчвам и на вас тази самодисциплина и тези упражнения, които ще ви свържат със силите на природата. Аз съм за гимнастическите упражнения. Всяка сутрин след като станете, трябва да правите такива упражнения, които да раздвижат цялото ви тяло, клетка да не остане нераздвижена по тялото ви.

От най-стари времена в старите религии всички хора са правили ред упражнения. Сегашните хора искат да бъдат духовни, религиозни, без да правят упражнения. Религиозният, духовният живот е живот на упражнения. Който не прави упражнения, той ще се намери в големи затруднения, в големи грешки ще попадне, защото Доброто в света е онова вечно, хармонично движение на тялото. В здравото тяло всички части се движат. Те имат достатъчно храна, достатъчно въздух, достатъчно сила, намират се в едно здравословно, хигиенично положение. Не считайте, че каквото и движение да направите, е все на място. Сега аз не искам да ви дам правилните упражнения, защото това е предмет на цяла школа. Време трябва да имаме за това. Ако сега дам тези упражнения на хората, те ще изпаднат в друга крайност. С това не искам да кажа, че всички упражнения, които съвременните хора правят, не са на мястото си. Изобщо едно трябва да знаете: че всяко упражнение е един изблик на енергията на човешкия ум, на човешкото сърце, на човешката воля. Като говоря за упражненията, аз имам предвид не само упражненията на тялото, но и на всяка клетка, които са безброй. Упражненията трябва да се правят така, че всяка клетка да взима участие.

За да бъде здрав, човек трябва да се научи да диша през цялото си тяло. Това е здравословно, пълно дишане, при което човек възприема жизнената енергия от природата. Това е нормалният живот, който произтича от здравето. Когато диша пълно, човек се намира в такова състояние, че ако знае как да се постави, животът ще мине през него. И тогава хората, когато се съмняват в онзи свят, ще станат като акумулатори или проводници на Божествения живот. Ето защо добре е човек да дружи с добрите хора, защото не всеки човек може да бъде проводник на този естествен, Божествен живот. В този смисъл човек не трябва да бъде егоист, да избягва хората. Следователно, когато казвам, че човек трябва да обича ближния си, аз разбирам онзи закон, по който Божественото се проявява. С други думи казано: човек трябва да стане проводник на Божественото.

Като обичате ближния си, той ще ви възнагради десет пъти повече заради лю-

бовта, която имате към него. Той ще стане проводник на Божественото да мине от него към вас. Той няма да го даде от себе си, но от Бога. Ако той те обича, ти ще станеш проводник на Божественото. Ако обичаш някого, той ще стане проводник на Божественото. Затова трябва и ти да го обичаш, и той да те обича. При това положение Любовта има смисъл. Ако те обичат, ти си проводник; ако ти обичаш, другите са проводници. Когато Бог ни обича, ние ставаме проводници. Когато ние обичаме Бога, Той става проводник за нас. И ние трябва да обичаме Бога, за да се освободим от всички нещастия в този свят. Ти не можеш да премахнеш греха, не можеш да се освободиш от болезнените състояния, които мъчат човешката душа, ако не обичаш Бога. Ти трябва да обикнеш Бога, за да се освободиш от злото в света. Любовта освобождава хората от злото в света. Когато обичаме Бога, ние дохождаме до най-голямата висота в живота. Онзи, който има истинско схващане за Бога, се познава по това, че той придобива вътрешен мир, вътрешна сила, вътрешна светлина на ума.

За да се избави от нещастията, човек трябва да учи. Преди всичко той трябва да изучава **науката за движенията**. Различните занаяти представляват различни движения, но който разбира смисъла на движенията, той ще събере движенията на всички занаяти в едно и така ще ги прави. Той ще прави всеки ден упражненията на всички занаятчии. Следователно човек трябва да приложи тия упражнения, ако иска да бъде гимнастик, ако иска да бъде здрав. Вие трябва да правите всичките упражнения, за да придобиете абсолютното здраве. Иначе ще се натъкнете на ненужни страдания и противоречия. Страданията и изпитанията не са нищо друго освен бурите в природата, които идат да подобрят кръвообращението, теченията на вашия живот. Ако тези бури не дойдат, вие сте заплашени да изсъхнете. Само че тези бури не трябва да бъдат толкова силни, че да изгубите тялото си. Следователно страданията в живота не са нищо друго освен икономия на природата – мерки за подобрение на вашия живот. Радостите и веселията са път за растене в живота. Когато животът расте и строи, това е здравето. Страданията и болестите, това са вътрешен строеж, а радостите и придобивките са външен строеж.

Когато човек разбере така живота, той може вече съзнателно да учи. По този начин ще се пречисти неговият ум, неговото сърце и неговата воля. А пречистените ум, сърце и воля, това са три връзки с Бога. И когато искате да знаете имате ли връзка с Бога, вижте облачно ли е вашето небе. Ако небето ви е мрачно, това показва, че имате някакви заблуждения, от които мъчно можете да се освободите.

Когато човек мине през големите страдания и изпитания в живота и възстанови връзките си с Бога, той ще се научи да влиза в положението на хората. Когато животът ви се обезсмисли, намерете един човек, който страда повече от вас, и го посетете. Като ходиш пък години наред при страдащите, ти ще дойдеш до едно правилно разбиране на живота. Само по този начин ще разберете каква роля играе Любовта в света. Любовта ще ви свърже с всички хора, и те ще ви станат близки, и ще можете да влизате в положението им. Великата Любов отваря умовете и сърцата на хората, за да могат едни други да си помагат или да бъдат проводници на великите Божии блага, които циркулират из целия свят. Но за да може Любовта да се прояви чрез вас, вие трябва да хармонизирате енергиите в организма си, а това става чрез гимнастическите упражнения.

Сега ви пожелавам да бъдете проводници на Божественото.

Откъс от книгата

"Учителя – разговори при Седемте Рилски езера"

След изпълнение на Паневритмията при Езерото на Чистотата Учителя почна да говори за нея.

– Трябва да се запознаете с научната страна на Паневритмията. Природата обича с най-малки усилия да добие големи постижения. В Паневритмията са впрегнати силите на ума, сърцето и волята да работят в хармония. Чрез Паневритмията ще се покаже на хората **как могат да приемат силите на Природата**. Ние правим тия упражнения сутрин, понеже тогава има най-благоприятни условия. Те трябва да се правят от 22 март до 22 септември. Според закона за еволюцията ние започваме с тялото.

Движенията на Паневритмията са едновременно механични, органични и психични.

На всеки човек, който може да възприеме тия движения, можем вече да му говорим. Защото те имат голямо влияние върху човешкото съзнание. Тези движения се превръщат във вътрешни, психични процеси.

Ако държите ръцете си хлабаво във време на упражненията, тогава няма никакъв контакт със силите на Природата. Ръцете трябва да се държат обтегнати. Тогава чрез упражненията, влизате в досег със силите на Природата. После, когато правите упражненията вие мислите за обикновените си работи: за къща, за сметки и пр. Когато правите упражненията, мисълта ви да бъде концентрирана. Движението е живот. Без движение животът не може да се прояви. Движението трябва да бъде разумно. И един сантиметър да се подвижиш, трябва да имаш някаква цел, някакво постижение. Сила има в движенията. Защото чрез тях вие ще дойдете в хармония с всички разумни същества, които се движат. В тази хармония седи силата. Ако не влезете във връзка с тези същества, вие сте неорганизирани и тогава живеете в света на стълкновенията.

Когато играете Паневритмията, движенията трябва да бъдат нито много бързи, нито много бавни. Прекарвайте мисълта си в предната ръка, която е насочена нагоре, и в задната лява ръка, която е насочена надолу. И като снемате ръцете си надолу, прекарайте мисълта си към ръцете. Тогава енергията ще мине през центъра на Земята. А когато ръцете са насочени нагоре, тя ще мине през центъра на Слънцето.

Аз ви казвам само общите принципи. Във време на упражненията ще ви оставим свободни сами да се научите и да свикнете. Прекарайте мисълта си през ръцете и през краката си. Трябва да знаете, че Вселената се проявява чрез вас.

В движенията вие бързате – изведнъж искате да свършите упражненията. Може някой път да направим само три упражнения, но внимателно. Ако гимнастичните упражнения се правят бързо, няма полза. Те трябва да се правят бавно и с участието на ума. Съзнанието привлича енергиите.

Когато човек изнесе напред десния крак или дясната ръка, извиква в действие известни сили в Природата. А когато изнесе левия крак или лявата ръка, извиква в действие други нейни сили.

Като вдигнете ръката си нагоре, тя да образува **45 градусов ъгъл.**

Този ъгъл не трябва да бъде по-малък или по-голям. При този ъгъл положението е най-хармонично.

Също така и ръката, когато е назад, наклонът трябва да бъде 45 градуса.

Когато ъгълът на ръцете е 45 градуса напред и назад, имаме правилно движение, има **кръгообразно движение на електромагнитните енергии:**

Този кръг обхваща цялото тяло – отпред, отзад, отгоре и отдолу. Когато той се образува добре, човек има хубаво разположение.

Ритъмът трябва да е правилен.

Ще стъпвате на пръсти, а не на петите. Най-първо на пръсти и после на петите. Ако стъпвате на петите си, става сътресение на гръбначния мозък. Когато изправяте ръката си нагоре, най-първо движението на ръката да бъде напред хоризонтално и после ще я вдигнете нагоре.

Предната част на ръката означава Божественият свят, средната – духовният, а основната – материалният.

Когато правите движения с ръката си, проектирайте ума си в ръката.

Ние правим тези упражнения, както ги правят в другия свят. Те не са измислени, те са снети отгоре. Може да се правят и други упражнения, но ще видите разликата. Защото в тези упражнения са свързани физическият, духовният и Божественият свят. Има преливане от един свят в друг. Във физическо отношение светът е виртуоз, а в духовно отношение – не. Трябва да се уравновесяват физическите движения с движенията на чувствата и мислите. Те трябва да се хармонизират. Тогава тези противоречия, които сега съществуват, ще се изгладят. Например двама души са в дисхармония. Те може да се хармонизират, като запеят и двамата.

Всяка мисъл, всяка енергия трябва да се въплъти, за да има израз.

Ако вие можете да владеете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.

С тези упражнения ще коригирате вашите мисли и чувства.

Щом урегулираш енергиите на краката си, ще се възстанови съотношението между Земята и тебе, защото енергиите на краката са свързани с центъра на Земята. Преди това не е имало правилно съотношение между твоите енергии и тези на Земята. Има съотношение между Земята и Слънцето. И това съотношение е разумно. Ти трябва да възстановиш правилното отношение между тебе и Земята. При движение на краката си ще съсредоточите ума си върху тях и ще ви стане приятно.

Нашата нервна система и сега е в развитие. Ние не сме завършили още развитието на нервната си система.

Във всеки един живот се отделят нови нервни елементи и се образуват органи за новите идеи. Тъй че, трябва да пазим мозъчната система.

Някои считат за тягост да се упражняват. Това е неразбиране.

Каквито и да са упражненията, щом те могат да координират в човека енергиите на Земята и Слънцето, те са добри. А упражненията, които не могат да направят това, са ненужни.

Когато срещнете човек, който е координиран със слънчевите и земните енергии, той прилича на цъфнал цвят, на узрял плод.

Религията е имала най-първо за цел да координира човека със земните и небесните енергии. А сега като са изгубили първоначалното ѝ значение, искат да направят

човека добър. Ако не можеш да го координираш, как ще го направиш добър?

Ако не нагласиш цигулката, как ще свършиш нещо хубаво?

Най-първо ще я координираш и след това иде втория процес – свиренето.

Сега ще се учите на първия процес – **координирането**. То е най-лесното. Всеки може да го направи.

Сутрин най-първо ще направиш упражненията с ръцете и краката. И тогава през целия ден ще ти върви добре. Бог и всички добри хора ще бъдат с тебе.

Всемирното хармонично движение на цялото Битие е Паневритмия.

Когато човек прави тези движения, той е в хармония с цялото Битие. Тогава възприема Божието благословение, понеже всичко е Божие.

Когато при паневритмичните движения стъпваме на единия или другия крак, това стимулира чакрите, става смяна на положителните и отрицателните течения, на творческите и съграждащи течения.

При Паневритмията мисълта се свързва с музиката и с движението.

Трябва да играете, за да се подмладите. С Паневритмията човек постепенно придобива мекота.

Тези движения на Паневритмията са разумни. Те са подготвителни движения. Те имат магическа мощ и влияят върху целия свят, а не само върху нас.

Тези движения са взети от Природата, от целия Всемир и са в хармония с Космичния ритъм.

Важни моменти за Паневритмията, дадени от Ученици

Б. Боев

Текст от първото издание на **"Паневритмия"**, *1938*

Днес навсякъде се говори за обнова, за нови пътища и пр. Обаче не е достатъчно изменението само на механичната страна, на външната форма на нещата. Ако хората останат със старото съзнание, със старото разбиране на живота, тогава нищо няма да се постигне. Трябва един нов мироглед, ново разбиране на живота, ново отношение към задачите на живота.

Трябва да се изучат законите за повдигане на народите и за тяхното израждане. Колко много народи и раси в миналото са се издигали до завидна висота и след това са слизали от сцената на живота. Всички те са били кристализирани във форми, неспособни за по-нататъшно развитие – отклонени от великите закони на живота.

Разбира се, за повдигането на един народ или раса е нужно подобрение на хигиеничните условия на живота, подобрение на икономичното положение на масите и пр. Днес се разглежда въпросът за бъдещето на расата или културата и от гледището на законите на човешката наследственост и се търсят нови пътища – пътищата на евгениката – за подобрението на расата и културата.

Но всичко това представлява само едната страна на въпроса. Тоя въпрос има и други по-дълбоки страни, които заслужават вниманието на всички, които искат да работят за бъдещето на расата или културата.

Окултната наука посочва методи за разрешението на всички проблеми на съвременния живот. Тия методи засягат всички области на живота – както материални, тъй и духовни. Всичко това ново, което сега се влива в живота, всички тия нови идеи, които сега идат в света, имат сила в себе си да повдигнат културата на по-висока степен, да развият ценните заложби, криещи се в човешката душа и чакащи от векове своето развитие.

Днешната култура е преходна между две култури. **Винаги завоят между две култури се отличава с хаос, с едно разбъркване, с големи противоречия.** Това е признак, че се намираме на границата между старото залязващо и новото изгряващо. Забелязано е, че **винаги в зазоряването на всяка Нова култура стоят велики духовни идеи**. Днес по много признаци се вижда, че едно ново съзнание се ражда в човечеството. В същност самото развитие е въпрос за разширение на съзнанието. Например, ако проследим природните царства, ще видим, че колкото отиваме към по-горните царства, постепенно съзнанието се разширява.

Всяка култура се отличава с това, че носи нещо ново на човечеството. Тя е едно ново откровение на човешкия дух.

Кое е тогава новото, което носи Новата култура, която иде? Има известни признаци, по които може да се долови това, както по първите пролетни цветя може да се

съди за бъдната пролет. Новото, което иде, е пробуждането на Космичното съзнание, при което личният живот ще бъде надраснат и човек ще влезе в безграничния живот на цялото, на всеобщото. Затуй по съществуващите днес признаци можем да съдим, че новото, което иде, е духът на братството, на единението.

Новите идеи, които идат сега като мощна вълна да се влеят в културата, да я претворят, се проявяват във всички области на живота. Навсякъде можем да видим днес следи от животворното им въздействие.

Обаче те трябва да намерят и съответната форма, чрез която да се изразят, т.е. те трябва да намерят и един външен израз, чрез който да действуват върху по-дълбоките сили на човешкото естество. Такава форма е именно Паневритмията.

Що е Паневритмия?

Нека разгледаме по-рано произхода на тая дума; тя е съставена от три корена: представката "пан" в началото значи – "все", "всичко", "всеобщ", "космичен". Втората представка "ев", или на латински в първоначалния си вид "еу", значи: "истински", "висш". "Ев" е това, от което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото в света.

А "ритъм" значи правилността в движенията или във всеки друг външен израз на нещата. Представката "пан" означава, че тук се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в основите на цялото битие.

Що е тогава Паневритмията? Паневритмията в буквален превод значи: космичен висш ритъм.

Паневритмията – това е велика всемирна хармония на движението. Целият живот е Паневритмия.

Какво представлява Паневритмията?

Всяка година на "Изгрева" край София на 22 март се отваря една нова красива страница в живота. Тогава почват паневритмичните упражнения.

В красива пролетна утрин, когато слънцето позлатява челото на Витоша, когато цветята започват да отварят своите венчета за животворните слънчеви лъчи, когато всичко наоколо е пълно със свежест, радост, хармония и музика, се правят тия упражнения на една широка полянка, обиколена със стройна борова гора.

Всяка сутрин след 22 март няколко стотин души при изгрев слънце правят тия красиви ритмични музикални упражнения. Всички са наредени в два или повече кръга. В средата е оркестърът. При ритъма на специална музика се правят тия ритмични упражнения. От тях за сега са подбрани 28 вида. Всяко упражнение си има съответна музика и текст. Изпълнението на упражненията често се придружава и от общо пеене на участвуващите.

Защо те почват всяка година на 22 март и защо се правят рано сутринта? Ще дам един цитат от книгата "В царството на живата Природа" като отговор на тоя въпрос: "Сутрин при изгрев слънце, земята е отрицателна, т.е. приема най-много. Тоя факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. Затова и сутринта при изгрев слънце човешкият организъм е най-възприемчив към слънчевите енергии. Сутрин има всякога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обяд. Тогава живият организъм поглъща най-много и най-мощно положителни енергии (прана).

Земята в началото на пролетта е повече отрицателна и затова тогава най-много приема. Ето защо от всички годишни времена през пролетта слънчевите лъчи действуват най-лечебно. Затова благотворното влияние на слънцето започва от 22 март.

Оттогава Земята работи по-творчески. Най-добрите месеци за обнова са от 22 март до 22 юни.

Когато видим напролет растенията да напъпват и цъфнат, в човешката душа трябва да се роди една вътрешна радост, че наближава денят на нейното освобождение. Човек трябва да отвори чувствата си с обич към тая животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворително влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили".

Действието на Паневритмията върху човека е грамадно и всестранно. Преди всичко значението на паневритмичните упражнения е за физическото развитие на човека. Тия упражнения развиват всестранно организма, защото се отличават с голямо разнообразие. Движенията при Паневритмията са плавни и красиви. При тях вземат участие, можем да кажем, всички части на тялото: глава, шия, гърди, кръст, крайниците и пр. Мускулатурата се развива, дишането се съживява, кръвообръщението също. Нервната система се укрепява, понеже ранните слънчеви енергии преди изгрев слънце и до един час след изгрева имат специално укрепително действие върху нервната система.

Но това действие на Паневритмията има и своя по-дълбока страна. Движенията при нея не са произволни, но са плод на познанието на живите сили в природата и на силите, работещи и спящи в човешкия организъм. Ето защо в тия упражнения има нещо завладяващо, има нещо, което събужда възвишеното в човека.

Действието на паневритмичните упражнения е трояко:

1. Те са акумулатори, чрез които човек се свързва с творческите и съграждащите сили на природата, приема ги и те съдействуват за неговото развитие. Тия сили са животворни.

2. Понеже движенията на Паневритмията са в хармония с космичния ритъм, който привежда в активност целокупния живот, те активират всички спящи сили на човешката душа, привеждат ги към дейност.

3. Паневритмичните упражнения са от такъв характер, че чрез тях човек изпраща сили, мисли, идеи в света и те продължават да работят там и да го претворяват.

Нека разгледаме първото действие на Паневритмията. Нейните движения не са само упражнение на мускулите, белите дробове и пр., но и за образуване връзка между живата природа и човека.

Паневритмичните движения не трябва да се смесват с обикновената гимнастика или балета. Те се основават на по-дълбоките закони за влизане на човека във връзка с енергиите на природата и тяхното използуване за неговия растеж. Всяко нещо трябва да се движи. Това е природен закон. Но когато тия движения са разумни, ние придобиваме нещо. При паневритмичните упражнения човек влиза в обмяна с живите сили на природата.

По-рано човек е бил в по-голямо общение с природата. Той е бил в общение не само с формите, но и с духовните и сили. Днес човечеството е отчуждено до известна степен от природата; отслабено е вътрешното му общение с нея.

От изследванията на Гурвич, Лаковски и пр. се знае, че човешкият организъм, както и всички организми, има радиации, т.е. от организма се излъчват особени енергии, особени лъчи. Паневритмията е основана на подълбокото знание на тия енергии, на тия радиации. Например, когато човек си простре ръката, то от всеки пръст излизат грамадни снопове светлина, лъчи. Но тия енергии са от различен характер за различните пръсти. Също тъй и от мозъка, ушите, носа и изобщо от цялото тяло излизат такива радиации.

Тия радиации са поляризирани.

Човешкото тяло има троен поляритет. От изследванията на Райхенбах, Дюрвил и пр. се вижда, че дясната страна на тялото е положителна, а лявата – отрицателна. Предната страна е положителна, а задната – отрицателна. Горната част на тялото (към главата) е положителна, а долната – отрицателна.

Енергиите в природата са поляризирани. Нещата в природата изобщо са поляризирани. Това е четвъртият принцип от седемте основни принципа на окултната наука. Ще дам няколко примера: двата вида магнетизъм: северен и южен; двата вида електричество: положително и отрицателно; после коренът и стъблото у растенията и пр. Изобщо двата вида енергии, които се срещат в Природата в разни форми, можем да наречем положителни и отрицателни. Можем да ги наречем още: творчески или създаващи и съграждащи или съзидаващи. Можем да ги наречем още: мъжки и женски принципи в природата. Изразът в Библията: "Бог създаде небето и земята" е загатване за действията на творческите сили в природата. И после се казва: "И земята беше неустроена." И постепенното ѝ устройване това е действието на съграждащите сили. Разбира се, във всеки момент са в действие двата вида сили.

И във всяка култура действуват тия два вида сили. Например раждането на нови идеи в една култура, това е действието на творческия принцип. А прилагането им, преустройството на целия живот в съгласие с тях – това е действието на съграждащия принцип. Същото важи и за живота на отделния човек. Когато човек се домогне до нови прозрения, това е работа на творческия принцип в него. А устройството на живота в съгласие с тия творчески принципи – това е работа на съграждащите сили в него.

Казахме, че радиациите, които изпуща организмът, са поляризирани. Изобщо, дясната страна на човека – десният крак, дясната ръка и пр. – е израз на творческите сили в природата, а лявата страна – левият крак, лявата ръка и пр. – на съграждащите сили. Ето защо при паневритмичните упражнения е от значение коя страна взима участие в движенията. Движенията на десните крайници или самото обръщане на дясно изразява свързване на човека с творческите сили на природата, а движението на левите крайници или обръщане наляво – със съграждащите сили.

Ето защо Паневритмията започва винаги с десния крак. Защото творческите сили действуват първи. Те творят, създават ония елементи, върху които работят съграждащите сили. Когато стъпваме ту с левия, ту с десния крак с участието на съзнанието, става смяна на теченията, на положителните и отрицателните течения, на творческите и съграждащите течения.

Първият основен принцип на Паневритмията е:

Самият ритъм при тия упражнения независимо от всичко друго внася известна обнова в организма. Всичко в природата почива на закона на ритъма. Ритъмът е петият принцип на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъм и ритъма на слънчевите лъчи. Слънчевите енергии излизат от слънцето ритмично, т.е. периодично по-силно и по-слабо. Навсякъде виждаме ритъм около нас. И ритъмът има магична сила. Даже и в обикновения живот могат да се правят наблюдения: всяка работа, макар и тежка, ако се внесе ритъм в нея, става по-лека. Знае се законът: ако се извърши една работа ритмично, тя не уморява. Ритмичните движения не уморяват. Това е констатирано с много опити.

Вторият основен принцип на Паневритмията гласи:

Движенията при нея отговарят на известни космични закони.

Трябва да се знае, че движенията на тялото не са само нещо механично, но всяко движение, което прави човек, го свързва с известни сили на Природата. Ако движенията са правени със знанието на природните закони, могат да свържат човека с мощни строителни сили в Природата и той да ги приеме в себе си. Трябва да се знае, че при всяко движение се влива нещо в организма. Всяко красиво движение, всяко движение, което отговаря на известни закони на Природата и на човешкия организъм, внася живот в човека.

Движенията, които извършва човек, не са без значение. Има движения, които нямат общо значение. Те са от частен характер. Те не свързват човека с Всемира, с Цялото. Те имат значение само лично за него. А пък има движения, които са израз на космични движения и ритъм.

Има известни космични движения и космичен ритъм, които лежат в основите на живота. Тях срещаме изразен навсякъде в живота:

В движението на небесните тела.

Във вълнообразното движение на светлината.

В силовите линии на електромагнитното действие.

В движението на атомите и електроните.

В нутационните движения на растителните стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъм имат творчески елемент в себе си. Те са създали и организирали всичко. Те всичко претворяват и градят в Природата. Под действието им са изградени хилядите форми около нас. Те са вечно действуващите принципи в космоса.

Ако движенията, които прави човек, са в хармония с тия космични движения и този ритъм, той се свързва със силите на живата Природа и ги приема.

Именно от такъв характер са паневритмичните движения. Те са в хармония с космичните движения и ритъм, които творят, градят и организират в целокупната природа, и затова имат мощно действие върху човека. Значи движенията при Паневритмията не са произволни, но са взети от ритъма, който лежи в основата на космичния живот. Когато човек прави тия упражнения, той се хармонизира с цялото битие и затова получава нещо ценно от него.

Ето защо при паневритмичните упражнения чувствуваш, че ти, живият център, простираш хиляди нишки, хиляди антени в океана от сили, в който си потопен, и получаваш нещо животворно и чисто.

Чрез някои упражнения ние приемаме запаси от земния магнетизъм в себе си. Човек периодично трябва да се свързва със земните и слънчевите сили. При будно съзнание, когато ръката е насочена нагоре, човек се свързва със слънчевите сили, а когато тя е насочена надолу – със земните сили. Тогава човек приема добрите енергии от Земята, а непотребните, дисхармонични енергии предава на Земята.

В много несъзнателни движения, които човек прави, има скрито значение, което самият човек не знае. И това значение не е винаги еднакво. Когато човек пипа несъзнателно някое място на главата си например, той иска с това да разнесе набралата се енергия или пък иска да придаде енергия на някое място, където има недоимък. Човек, ако има знания, може да премахне главоболието, като регулира известни течения. Някой път несъзнателно човек си пипа някой център на главата, за да го активира с енергията, която излиза от пръстите му.

Човек трябва да се пази от движения, които отнемат или изхарчват нужните енергии. Движенията трябва да са разумни. Има движения и неразумни.

Нашите движения и когато са несъзнателни, не са произволни. Разни движения, напр. пипане на главата, движение на крака, ръце и пр., са във връзка не само с физиологични процеси, но и с известни душевни процеси. От всеки пръст излизат сили, които са израз на нещо психично.

Всяко движение на човека, макар и несъзнателно, има вътрешен смисъл. Например туряне ръката на гърба – това е скритият, подлият начин на постъпване. Онзи, който иска да прободе някого с нож, скрива ножа зад гърба си и му казва: "Добре дошъл." Един оратор, който държи ръката си отзад на гърба си, пак крие някаква мисъл. Тия движения са изостанали от далечното минало.

Когато човек си вдигне ръката, то известни духовни сили са в активност и той ги праща в света и същевременно той с пръстите си приема известни сили от природата. Става обмяна.

При паневритмичните движения трябва да се знае, какви енергии излизат от цялата ръка и какви специално от всеки пръст. С тия енергии, които ти изпращаш от своята ръка или от друг някой орган, ти действуваш на Природата и тя ще ти отговори. Ние не сме откъснати от Всемира. Има връзка между нас и него.

Третият основен закон на Паневритмията гласи: **Има връзка, съответствие между**

тон,

форма,

движение,

цвят,

число и

идея.

Значението на Паневритмията става по-ясно, като вземем пред вид туй, което наричаме "съответствие" в Природата. Има съответствие между всички неща. И то се основава на единството, което лежи в основата на цялото битие. Например в периодичната система на химичните елементи след всеки седем елементи се повтарят елементи с аналогични свойства. Това виждаме и в спектъра на цветовете и в октавите на музиката. Там всеки тон прилича на осмия след него. Такива октави имаме и в стълбицата на електромагнитните трептения. И там всяка по-горна октава трептения има аналогия с по-долните.

Има безброй съответствия в Природата. По-важни от тях, които ни интересуват в случая, са горните шест.

Когато движенията точно отговарят на известни идеи, тонове и пр., действието е по-мощно. Тогава организмът е по-възприемчив към енергиите на Природата, приема ги в себе си и чувствува живо тяхното обновително действие.

На закона за съответствието между тия прояви в Природата се основава и тъй наречената окултна архитектура. На това съответствие се основава и Паневритмията.

Какво нещо е Паневритмията? Паневритмията, с други думи казано, е съчетание между тон, форма, движение, цвят, число и идея.

Руската ясновидка и учена г-жа Унковска доказва, че има едно закономерно отношение в Природата между звук, цвят и число. Даден цвят отговаря на определен тон и на определено число. И тя може например да изсвири дадена картина и да я превърне в музика.

Нека най-напред кажем няколко думи за връзката между движението, тона и формата.

Сент-Ив-Д'Алвейдър в своя "Археометър" отвори нови хоризонти за музиката. Няма да се впущам в подробности за неговите идеи, а само ще кажа, че той установи връзката, съотношението между тон, форма и идея. Като изхождаме от неговата идея, можем да имаме форма, която да

представлява кристализирана, замръзнала във форми музика! Той изтъква там, че мерките, които са дадени в Библията в книгата "Изход", глава 25, за размерите на скинията, не са случайни, но че всички тия мерки за дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отделни нейни части образуват, взети в своята целокупност, една музикална симфония. И въз основа на своя метод Сент-Ив прави анализ и определя кои тонове, кои музикални акорди са въплътени в скинията на Мойсей. Същия анализ той прави и на описанието на Соломоновия храм в книгата "Иезекиил", глава 40–43. Сент-Ив посочва метод как можем да въплътим определена музика във формата на някое здание, чаша и какъв да е друг предмет. От това се вижда колко е обширна сферата на влиянието на музиката в живота! Ние можем чрез художествените форми, които ни заобикалят, да дадем по-широк простор на благотворното влияние на музиката в културата.

Даже намират и в органическите форми кристализирана музика. Например междините между страничните разклонения у папратовия лист (тия междини постепенно се намаляват към върха на листа) или в охлюва широчината на завивките, които постепенно се стесняват към върха на охлюва, имат аналогия с броя на трептенията на разните обертонове на един тон. Също се доказва, че в разстоянията на планетите до Слънцето са изразени музикални закони.

Казахме по-горе, че Лаковски откри тъй наречените "радиации" на организмите, т.е. всеки организъм изпуща радиовълни в околното пространство. С тия радиовълни той се опитва да обясни способността за ориентация у животните: у гълъба, кучето, пчелите и пр. Тая радиация е загатване за тъй нареченото етерно тяло на организмите. Според окултизма всеки кристал, цвете, животно, човек изпраша от себе си радиовълни и тия радиовълни са музикални. Даже напоследък някои учени се опитват да доловят музиката, тоновете, които излизат като радиовълни от цветята и пр.

Нашето тяло е музикално, защото, както казахме, то изпраща навън музикални радиовълни, музикални радиации. Именно на това се основава дълбокото действие на музиката върху организма.

Че в музиката има нечувана мощ, се вижда от опита на трима германски физици – Шрьодингер, Хайзенберг и Джордан; те преди 4–5 години свирили продължително една специална монотонна музика върху една каменна стълба и тя се събаря!

Знае се силното действие на музиката върху духа и върху физиологичните процеси в организма.

Понеже музиката прониква целокупния живот и всички организми, то тя не може да няма мощно влияние върху всяка твар.

Трябва да се знае един основен закон: че тия музикални радиации на тялото са именно архитектът на човешкото тяло. Те градят, те извайват формите. Защото всъщност музикалността принадлежи в случая на етерните строителни сили на организма. Под ритъма на тия вълни се гради и строи в човешкото тяло. Същото се отнася и до едно цвете, трева, дърво и пр. Ето защо, когато човек възприема хармонични тонове, музикални вълни, то тая музика се влива в музикалността, която прониква в тялото, и допринася за градежа, за по-правилното оформяване на органите. Ето защо под ритъма на красивите музикални движения на паневритмията ще се измени самата форма на тялото; то ще стане по-здраво, по-стройно и по-красиво.

От опитите се вижда, че здравият орган изпуща характерни музикални трепте-

ния, радиации, които при болест се видоизменят и отслабват. И именно това се използува за констатиране здравословното състояние на организма. Казахме, че когато човек свири, пее или слуша музика, то музиката, която възприема, влиза в него и организира, внася хармония в органите. А тая хармония в организма – това е здравето. Ето защо буквално е вярно, че музиката внася живот! На това се основава лечебното действие на музиката. Музиката лекува и когато е без движения, но още повече лекува, когато е придружена с движения. Музиката по-лесно прониква чрез движенията в тялото, във всички клетки, във всички органи. Ето защо Паневритмията има мощно лечебно действие преди всичко. Който прави тия упражнения систематично, може да се излекува от всички болести!

Паневритмията по този начин е мощно средство за поддържане здравословното състояние на организма!

Но не само това. Има връзка не само между организма и музиката, но и между последната и човешката мисъл.

Музиката е материализирано движение на Духа. Тя е правилният начин за организиране на материята в човека и на неговите мисли, чувства и постъпки. Доказано е опитно, а най-вече с опитите по телепатия, правени от видни учени в Америка, Англия, Германия, Австрия и пр., че когато човек мисли, изпраща в пространството един вид мислителни радиовълни, които са от различен характер според характера на мисълта, чувството и пр. Тия мислителни вълни са също така музикални. Колкото една мисъл е по-правилна, по-възвишена, по-определена, толкова тя е по-музикална. Ето защо чрез музиката се градят не само нашите физически органи, но се гради нещо и в нашия душевен организъм; чрез нея се влива нещо в нашия душевен и духовен живот.

Ето защо музиката е проводник на истинския живот. Тя е началото на всяка култура. Това, чрез което нещата могат да се реализират, е музиката.

Важно обстоятелство е, че при Паневритмията самата музика не е в духа на обикновената съвременна музика, но има нещо ново в себе си. Тя е в съгласие с известни по-дълбоки закони и затова говори направо на възвишеното в човека и го събужда. Тя завежда човека в ония възвишени сфери, за които винаги е копнял той в свещени минути. Тази музика го свързва с реалния свят.

Музиката при Паневритмията не е произволна, но строго съответствува на движенията, от една страна, и, от друга страна, на идеята, вложена в тях. И само когато има това съответствие, тия движения имат мощно, магическо действие: тогава движенията стават вече носители на тия идеи. И именно благодарение на това съответствие между движения и идеи тия движения стават въплътена идея! Те проникват самия изпълнител.

При правенето на паневритмичните упражнения трябва да имаме известни идеи в съзнанието, но не произволни, а тъкмо такива, които строго съответствуват на движенията. При движенията съзнанието трябва да е концентрирано върху тях и върху определени идеи. Затова движенията на Паневритмията са външен израз на една идея. Можем да кажем, че те представляват говор, особен език, език чрез движения! Мисъл, изразена чрез движения! Това способствува тия движения да имат по-силно действие и да свързват човека с по-мощни енергии на природата. Ако не се вложи идея в движенията, тогава те ще бъдат изобщо механични, а не коренно обновителни. При Паневритмията движенията трябва да бъдат израз на това, което мислим. По този начин мислите, идеите просто

се превеждат външно в известен ред красиви движения! Чрез този един вид език ние изразяваме външно вътрешния живот, живота на душата. Когато има туй съответствие между идеята и движението, тогава всяко движение внася радост, бодрост, живот. То твори в нас и вън от нас, в света!

Всяко едно от тия упражнения е свързано с един процес на съзнанието. И затова всяко упражнение има действие върху определени сили на човешкия дух. Ето защо тия упражнения имат връзка с пробуждането, освобождението и творчеството на човешката душа. Последните процеси са вътрешни, но красиво е, че се правят движения, които точно отговарят на тия вътрешни, психични процеси и затова улесняват тяхната проява у човека.

Всяка идея, всяко душевно качество съответствува на известно движение. Има движения на доброто. Има движение на милосърдието. Има движение на справедливостта. Любовта си има свои линии на движение. Красотата също! Всички добродетели си имат свои линии на движение. Няма добродетел, която да няма линии на движение. Човек трябва да учи това. Той трябва да прави опити веднъж, дваж, 10 пъти, 100 пъти и пр., докато намери кои линии на движение отговарят на дадена добродетел. На тая основа е изградена Паневритмията. Всички стари, които не са живели добре, погрозняват; погрозняват и движенията им! Животът им се отразява както върху лицето, така и върху движенията им! Младият е красив и има красиви движения, понеже иде от един хармоничен свят.

Могат да се правят опити и наблюдения, за да се види, какво значение имат разните движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически. Например нека вземем една от песните на Всемирното Братство – "Добър ден". Тая песен се пее със специални движения. Ако тя бъде изпята със и без движения, ще се види разликата. Изпълнена с движения, тя има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. Защото при движенията се подбуждат към активност енергии, които човек приема и изпраща чрез ръцете си и чрез цялото си естество! Даже в източните окултни школи се знае, че известни формули, за да имат по-мощно действие, произнасянето им се придружава с движение и музика. Формулата се изпява и се превръща едновременно в движение! Това са тъй наречените "мантри" на източните школи. И тия движения не са произволни, но са в хармония с музиката и с идеята, вложена в песента.

Всеки орган на тялото си има своя духовна страна. Всички органи са свързани и с духовни процеси. И всяко тяхно движение е във връзка с душевното и духовното развитие.

Подсъзнателните движения изобилстват у човека. Обаче те още повече изобилстват у по-долните природни царства. Но има нещо важно: човекът на новото съзнание ще внесе постепенно съзнателност в известни области на подсъзнателния живот. Той ще се стреми да разшири кръга на съзнателния живот.

За да се улеснят двата процеса – вземане и даване, – които се извършват при паневритмичните упражнения, при тях трябва да участвува съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмяна между човека и околната природа. Защото характерът на енергиите, които човек изпраща и приема, зависи от будността на съзнанието, от идеята, която занимава човек при движението.

Ето защо паневритмичните движения не са механични гимнастики, но една дейност, в която вземат участие всички сили на човешкото естество: физически, духовни, умствени и божествени. Всички тия си-

ли при Паневритмията са в будност, творчество, активност и в състояние на възприемчивост. Ето защо при тези упражнения трябва да се мисли. Всяко движение без мисъл няма смисъл. При тях е нужно едно вътрешно концентриране. При движенията силата на човека седи в концентрирането! Тъй дълбоко да се концентрира човек при тия упражнения, като че ли ги прави сам! Когато правим упражненията, живата Природа взема участие в движенията. Тя гледа има ли ритъм и съзнание. Когато забележи, че няма, тя не взема участие. А когато тя не взема участие, то всичката работа на човека отива напразно. Тя е механическа!

Един пример ще покаже колко е важна будността на съзнанието за акумулиране на творческите сили на природата в човешкия организъм. Интересен е в това отношение евангелският разказ за жената, която страдала 12 години от кръвотечение. Тя се излекувала, като се докоснала отзад до дрехата на Христа. Христос казал: "Кой се допря до дрехите ми?" Учениците му казали:"Ти виждаш, че народът те притиска и казваш: Кой се допря до мене!" – Но Христос се обърнал, за да види този, който сторил това, защото усетил в себе си, че сила излязла от Него. Значи другите се допрели до Него механически, но тя се допряла с участието на съзнанието, с дълбока вяра, че ще получи нещо от Христа, и получила. Когато Мойсей вдигал ръце нагоре, евреите побеждавали в сраженията. Значи от ръцете му излизала сила. Също тъй и Христос прострял ръката си и се допрял до прокажения, за да го излекува.

Ръцете са силови линии, по които протича жива енергия. Щом си в будно съзнание, то се образува връзка между ръката ти и живата природа, и по всеки пръст протича тая жива енергия – праната! Ако не съзнаеш, ако не вярваш, нищо няма да дойде! Щом туриш волята си в действие, веднага тия токова ще протекат. Като се свържеш с Разумното, с Божественото Начало, то ще подействува да протече тая енергия в тебе.

Този въпрос си има и друга, по-дълбока страна:

Една от целите на Паневритмията е да се събудят спящите духовни сили и заложби на човешкото естество. Знаем, че има двигателни, моторни центрове в мозъка. Например има център за движение на краката, такъв за движение на ръцете и пр. За всички видове движения има и центрове в мозъка. И понеже говорим за съзнателни движения, тия центрове са в главния мозък. Например центровете за движение на краката и ръцете са по горната част на големия мозък. Когато движим крака или ръката, то този център на мозъка дохожда в дейност, в активност. Ще разгледаме три страни на този въпрос:

1. Всеки център на мозъка е свързан с особен висш свят и със Съществата, които живеят в него. Като правим тия или ония движения с тялото си, ние привеждаме в активност известен мозъчен център и чрез него се свързваме с особен висш свят и Съществата, които живеят в него. По този начин чрез движения на ръцете, краката и пр. ние правим връзка с висшите мирове и със Съществата, които живеят там, и това много допринася за получаването на енергия и подкрепа от тия висши мирове.

2. Като движим нашите органи: крака, ръце и пр., ние привеждаме в активност тези мозъчни центрове, които им съответстват; с това последните привличат повече кръв и повече енергии и с това се развиват. А пък такъв център освен това отговаря и на известни висши духовни способности, например на милосърдие, любов, вяра, надежда, умствени способности, наклонност към музика, математика и пр. И така чрез тия движения, ако са правилни, ние можем да работим за развиването на нашите мо-

зъчни центрове, за излизането им от спящото положение и по този начин можем да развием и тия духовни дарби, които им съответствуват.

Паневритмичните движения, особено ако е спазен горният закон за съответствията, като проникват в нервната система, я префиняват и я правят да трепти в хармония с възвишените божествени идеи, чийто израз са дадените движения в случая.

3. От друга страна, всеки от тия мозъчни центрове е във връзка с особен орган на тялото. Всеки орган си има особено място в мозъка. И щом приведем в активност, в разцвет някой мозъчен център, влияем чрез него благотворно и върху съответните органи на тялото и те се развиват правилно, укрепяват се, стават по-жизнеспособни, по-работоспособни, регулират се техните функции.

Много е важно какви са движенията, които прави човек. Някой мисли, че движенията на човек са произволни, че нямат голямо значение. Напротив, всяко движение има мощно действие върху нервната система и върху целокупния духовен живот.

Ако човек направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие и това ще се отрази както върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, тъй и върху духовните способности и дарби на човека.

По всички горни причини чрез Паневритмията освен че се постига духовен подем, развитие на възвишени мисли, чувства, облагородяване на характера, но се влива живот, здраве, сила във всички органи на тялото! Ето защо Паневритмията подмладява!

От всичко гореказано е ясно защо човек след паневритмичните упражнения е преобразен! Ясно е защо чрез Паневритмията се влива изобилен живот, животворни струи във всички органи. Ясно е от горното, защо тия упражнения имат и дълбоко психично действие! Преди всичко те будят у човека чувство на радост, свежест, хармония. Това е, защото човек усеща, че придобива нещо, че се влива нещо в него при тези упражнения. След упражнението през целия ден му идват нови идеи, нови подтици. Творческите му сили се разцъфтяват. Понеже при Паневримията има вътрешна връзка между движение, музика и идея, то изворите на всичко възвишено и благородно се отварят в човека чрез тези упражнения. Видяхме как Паневритмията спомага за развитието на човешките способности и заложби, висшите морални чувства. Чрез Паневритмията човек е вече по-готов да отвори душата си за Доброто, за Правдата, за Красотата, за Истината, за онази Светлина, която идва в света!

Паневритмията можем да употребим и като метод за трансформиране на състоянията си. Когато човек е обезнадежден, разтревожен, обезверен, опечален, тези състояния може да ги трансформира чрез Паневритмията.

Чрез нея се развива между другото и естетическото чувство. Преди всичко се развива усет за ритъм и музикално чувство. Красива е обстановката, при която се правят паневритмичните упражнения! Изгряващото слънце, озарените от слънцето планини, пеенето на птичките над главите ни, околните треви и цветя, всичко това облагородява, прави човек жизнерадостен, със светло чувство за живота и бодър за работа!

Когато правиш тия упражнения, като че ли цялата околност се преобразява! Ти чувствуваш себе си, като че ли си в храм и всичко, което виждаш около себе си, като че ли е част от чудната архитектура на тоя храм! Една завеса се отдръпва от пред очи-

те ти и ти си вече в състояние да прозреш вътрешната страна на тия игри! Те са вече за теб молитвен зов на душата. Те са зов на душата към Светлината, към вечното Добро, към Любовта, към Реалното. В тоя миг ти разбираш, че тия движения са свещенодействие, чрез което човек осъзнава, че същината на естеството му е музика, чистота, любов! В тия мигове той чувствува поживо хилядите нишки, които го свързват с всемира. Едно сияние излиза от живия кръг и лъчите му отнасят на далеч зова на тия души! Един светъл кръг се формира над главите им и се издига нагоре към безконечността! И искреният зов на тия души достига до всички сърца и им говори за красотата на новия живот, който слиза и който е тъй близо до нас! И тоя зов не отива напразно! Той ще участвува в изграждането на красивото здание на човешките бъднини! Свещеният зов на всяка душа намира отглас във всички пробудени души! Когато мислите и копнежите на дълбокия си вътрешен живот вложиш в красиви движения, ти пускаш в пространството живи сили, които работят и градят.

Живият кръг спойва душите в едно цяло. Те се сливат. Рухват преградите помежду им и те чувствуват вечните връзки, които ги свързват и обединяват. Тоя жив кръг не е ли знамение за красотата на единството, което иде?

Красиви мигове, преживени при Паневритмията! Те внасят поезия в нашия живот и по-голяма пълнота. Чрез тях ние се учим да виждаме във всичко около нас нова красота, която до тогава не сме подозирали.

Защо е необходимо човек да изпитва при правене на паневритмичните упражнения чувство на благоговение, едно свещено чувство, свещен трепет, за да може да получи нещо? Защото в такъв случай с повдигнатото съзнание, със своите възвишени сили на природата той става възприемчив към тях!

На края на обикновените паневритмични упражнения се правят и специални дихателни упражнения. Музиката, която ги придружава, е съставена специално за целта. При дихателните упражнения всички едновременно пеят. Оня, който знае значението на дихателните упражнения от окултно гледище, може да прецени, какво значение могат да имат тия дихателни музикални упражнения. Те са от неизмеримо значение, ако се правят всяка сутрин, преди да се отиде на работа! Особеното им значение става ясно, ако се разгледат от окултно гледище във връзка с праната и психичните енергии, които проникват въздуха. Действието на дихателните упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато са придружени с музика.

Нека да кажем няколко думи за действието на Паневритмията върху външния свят. Когато има хармония, съответствие между движение и идея, то чрез движенията ние предаваме тия идеи на външния свят, на цялото човечество. Чрез тия движения се препращат в света нови творчески сили и идеи, които ще съдействуват за неговата обнова и преобразование.

Всички нови идеи, които трябва да се вградят в културата, всички ония животворни принципи, които са в сила да я обновят, които имат вътрешната сила да издигнат човечеството до новата култура, са включени в тия движения.

Има нужда от центрове, чрез които Божественото да влиза, да размърда света, да го обнови, да внесе новото в света. Това става между другото чрез Паневритмията.

Новите идеи чрез Паневритмията магически се пращат в света и хората ще приемат тяхното благотворно влияние.

Паневритмията е такава форма, която е пригодна да изрази новите идеи и да ги

предаде чрез музика, чрез движение и чрез думи на човешкото естество и на целокупния живот!

Значи в нейните движения са въплътени идеите, които строят и градят новата култура.

В нейните движения са скрити с магическа мощ пружините, чрез които ще се пробудят новите творчески сили на човешката душа – сили, които чакат своето развитие.

Всемирното Братство внася новото в света, по който и да е начин: чрез мисъл, чрез чувство, чрез постъпки, но и чрез движение! То всичко е турило в действие. Нали вятърът, като духа, размърдва листата и с това улеснява движението на соковете?

И чрез тия движения тези идеи ще проникнат в живота, в света, във всички пробудени души и ще почнат да действуват.

Ето защо Паневритмията е метод за идване на новото в света, това е един метод за изграждане на новия строй, на новата земя!

От всичко гореказано е ясно как паневритмията може да стане мощен метод за подрастващото поколение и на цялото общество, на целия народ. Ще има големи последствия, ако Паневритмията се въведе в голям мащаб. Проникването на Паневритмията в обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешният човек е тъй устроен, че е по-удобно да се изразят новите идеи едновременно и чрез нещо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! А такова нещо са именно тия ритмични упражнения.

В училището и в обществото на възрастните трябва да се въведат тия упражнения, за да се подготви едно съвсем ново поколение, здраво и издръжливо физически, с възвишени чувства, с духовен подем, със силна воля, с инициатива, души решителни, смели и активни, с калена нервна система!

Нека Паневритмията да проникне във всички градове и села. Нека навсякъде будните души да работят за нейното прокарване в живота на обществото. По този начин ще имаме едно общество на хора жизнерадостни, жизнеспособни и работоспособни, със светли умове, с благородни сърца, със свободни души и със силен дух – годни да станат работници-строители за изграждане на новия живот на земята.

Паневритмията трябва да се въведе в училищата и преди всичко в гимназиите! Колко ще бъде красиво, когато рано сутринта учениците и ученичките от гимназиите, събрани заедно, направят общо тия паневритмични упражнения и след това ободрени, освежени, обновени пристъпят към дневните си занятия!

Каква хубава картина ще бъде, ако например рано сутринта при изгрев слънце населението на всеки град и село излиза на някоя съседна височина и там, на една полянка, прави тия музикални упражнения и след това отиде на работа с нови мисли, нови идеи!

Особено днес има нужда от един мощен тласък, чрез който да се влеят нови жизнени струи в културата. Това може да струи Паневритмията. Чрез нея обществата, народите, расите ще се подмладят, ще се калят физически и духовно за ново творчество.

Ето един метод покрай другите, за да се получи едно общество или раса, обновена физически и духовно, с развити дарби и заложби. Това е едно от условията, което ще подготви разцъфтяване на една по-възвишена, по-благородна, по-хармонична култура – култура на радостта, на светлината!

Що е Паневритмия?

Откъсът е от "Учителят за образованието"

от Боян Боев

Ранно пролетно утро. Дърветата са накичени с празничната си бяла одежда. Далеч се очертават снежнобелите планински вериги. На една свежа, росна поляна, заобиколена от китни гори, е живият кръг на Паневритмията. В средата на кръга е оркестърът. Във въздуха се носи ароматът на пролетните цветя. Над главите летят ранобудни птички. Ето, планината вече е позлатена от първите слънчеви лъчи. Лицата на всички в кръга на Паневритмията са светли, с радостно очакване, че чрез нея ще влязат в досег с вечно младите енергии на Природата и ще получат нейните дарове. Чуват се първите звуци на оркестъра. Плавните ритмични движения на Паневритмията почват. Всички са преобразени. Всеки мускул, всяка нишка в тях трепти под ритъма на музиката. Те живо чувстват как животворните сили от цялата Природа се вливат в тях. Те са в друг един свят, в света на вечната красота и хармония, на вечната музика, на Великата Любов, която слиза на Земята. Ритмичните упражнения са свършени, но тази светлина, този живот, които те приеха, още живеят в техните души. И през целия ден те носят в себе си онзи възторг и ония идеи, които проблянаха в тяхното съзнание при тия упражнения.

Животът е движение! Всичко в Природата е движение. Игровият поток на планината се спуща надолу и оглася околността със своята симфония, с чудната си песен. Чуваме шумоленето на дърветата, виждаме летенето на хиляди мушички, пеперуди. Навсякъде виждаме движение: вятърът милва косите ни, леки вълни минават по езерната повърхност, облаци се носят по небето, Луната безспирно се движи по своя път. Също и цялата Земя лети из пространството с бързина 29 км в секунда. Тя се носи плавно из Космичния етер – неуморна в своя вечен танц – към световната си цел. Слънцето заедно с всички планети се движи из безкрайните пространства към далечни съзвездия. И всички други звезди в небесен хор се движат по предначертаните си пътища, без да се сблъскват една друга. Вечна хармония и вечен ритъм царуват в цялата вселена.

И самата светлина е движение. Нейните етерни вълни ни носят всеки ден ценните слънчеви дарове с най-скъпия дар – живота.

Движение има и в наглед неподвижните растения. Освен движението на соковете в тяхната снага има неспирно движение и в протоплазмата на клетките им – циркулация и ротация.

Нещо повече: молекулите на всяко вещество са в неспирно движение. Също така и атомите във всяка молекула, както и електроните в атома като в една миниатюрна слънчева система се движат в своите определени пътища, дирижирани от великия диригент на разумната Природа. Движение и ритъм виждаме във великото и малкото. Наблюдавайте малкото дете, току-що родено. То още в люлката движи във въздуха своите ръчички и крачка. В него говори гласът на великата разумна Природа. То слуша нейния подтик. То иска да се движи, за да тече през всичките му органи великият пулс на живота.

Но ето, то поотраства и почва да лази насам-нататък. Не иска да стои на мястото, дето са го турили. Разумната природа му повелява да не стои на едно място. Тя му казва: "Движи се, за да приемеш благата, които съм ти приготвила." И то слуша нейния глас.

После, като почне да пристъпва, разумната природа му казва: "Чрез играта ще се влива животът в тебе!" Играта е методът, вдъхнат в детето от великия педагог – Природата.

Да наблюдаваме детето, когато чуе музика. То почва неволно да движи краката си под такта на музиката и ако тя е по-жива, то скача и почва да танцува, да прави чудно красиви ритмични движения! Какви грандиозни са тогава неговите движения! Кой го ръководи да прави движения, които по чуден начин съответствуват на ритъма и духа на музиката? Кой е онзи вещ учител, който го е учил? Това е пак живата Природа. Движенията на малкото дете в този случай не са случайни, не са произволни, но при тънко наблюдение се прозира, че те отговарят на известни закони. Къде са тия закони? Те са писани, те са скрити в цялата природа. Това показва, че има известни закони, по които музиката може да се превърне в движения. Тези закони се намират в цялата природа. И ако искаме ритмичните движения да имат онова действие, което би трябвало да имат, те не трябва да са произволни, а трябва да са взети, извлечени из самата разумна природа. Само тогава те будят физичните и психични сили на човека, само тогава имат онова обновително действие и внасят радост, сила, здраве, нови идеи и подтици в неговата душа.

Именно на това се основава Паневритмията.

Тия ритмични движения, чиято музика и движения са дадени от Учителя, отговарят на известни закони в Природата. Малкото дете, като превръща чутата музика в ритмични движения, то в своето подсъзнание знае, че има един закон за връзката между музиката и движението. Именно тази връзка лежи в основата на Паневритмията.

Ако наблюдаваме един човек, намиращ се в известно психично състояние, например радост, ще видим, че той несъзнателно прави известни жестове, известни движения с ръце, крака и с цялото си тяло. Когато е скръбен, други са движенията и жестовете му. При гняв, недоволство, скритост, подозрителност, съмнение, милосърдие, любов и пр. – при всички тези преживявания човек прави особени движения. Да си представим, че към нас се приближава един човек, движен от милосърдие. Той ще има особени линии на движение, особени жестове. От това е ясно, че има връзка между движение и идея. Понеже по-рано видяхме, че има съответствие между музика и движение, то следва, че има съответствие, връзка между тон, движение и идея.

Чрез изследването на Сент-Ив-Д'Алвейдър, изложени в неговия "Археометър", и чрез други изследвания е установено, че има връзка между тон, движение, форма, цвят, число и идеи. Именно на това съответствие се основава Паневритмията.

Има една песен, дадена от Учителя: "Добър ден". Когато се изпее, тя има дълбоко действие върху човека. Но ако след това се изпълни, придружена с движения, които е дал Учителя специално за нея, ще се види грамадната разлика. Тая песен, съчетана с движения, като че ли става съвсем друга! Действието ѝ става много по-мощно и по-дълбоко. Нови идеи, нови чувства и подтици изпълват човека тогава. Той се преобразява. На що се дължи тази разлика? Само на това, че при втория случай песента е била придружена с движения.

Съчетанието на музиката с движенията усилва действието. Това действие се усилва още повече, когато се съчетае с нови елементи: идеи, форма и пр. Учителя казва: "Всяка дума, изразена музикално и с движения, внася нещо ново в човешката душа. Когато се съчетае музиката с движения и идеи, това е една велика сила, с дълбоко психофизично действие върху човека.

Във всички гимнастически упражнения трябва да влезе музиката, за да ги облагороди."

Паневритмичните упражнения се изпълняват сутрин, на чист въздух. Самата обстановка, досегът с Природата в утринния час, когато тя се събужда, има вече своето обновително и освежително действие върху човека. От друга страна, тия упражнения са тъй разнообразни, че всички органи и мускули взимат участие: краката, ръцете, шията, кръста, гърдите и пр. Тъй че цялото тяло се упражнява и укрепява.

Ритъмът и движенията на Паневритмията са взети от космичния ритъм. И затова, когато човек прави тия упражнения, той е в хармония с Природата, влиза в интимно общуване с нея и самият той в този момент представя една антена, която приема енергии от цялата Природа и те внасят в него живот и обнова. Поради това Паневритмията раздвижва цялото психофизично естество на човека. Паневритмията не е обикновена механична гимнастика. Нейната цел е да събуди спящите сили и заложби на човешкото естество.

Паневритмичните движения са външен израз на една идея. Можем да кажем, че те са говор, език чрез движения. Те са мисъл, изразена чрез движения! Това способствува тия движения да имат по-силно действие. Ако в движенията не се вложи идея, то те ще бъдат механични, а не коренно обновителни. При Паневритмията движенията трябва да бъдат израз на това, което мислим. Ето защо Учителя казва: "Всяко движение трябва да има мисъл и чувство. Правилни движения са тия, които са свързани с известни мисли и чувства."

Движение, в което е вложена една велика идея, прониква в целия организъм и го претворява. То раздвижва и целия душевен строй и то пресъздава съответно идеята. Всяка идея, която е придружена с движения, има силно действие върху човешкото съзнание.

Знае се от физиологията, че в мозъка се намират центровете за движение на крака, ръце и пр. Като движим тия органи, ние привеждаме в активност тия мозъчни центрове, които им съответствуват. С това последните привличат повече кръв и енергия и се развиват. А един мозъчен център отговаря и на известни психични сили, например на любов, милосърдие, вяра, надежда, умствени способности, наклонност към музика, математика и пр. По този начин чрез тия движения, ако те са правилни, ние можем да работим за събуждането на тия дарби, тия психични сили, които им съответствуват. Паневритмичните движения, понеже при тях е спазен горният закон за съответствието между тон, движение, идея и пр., като проникват в нервната система, я префиняват и я карат да трепти в хармония с тия възвишени идеи, чийто израз са дадените движения в случая.

От друга страна, тия мозъчни центрове са във връзка с особени органи на тялото. Всеки орган има особено място в мозъка. И щом приведем в активност и разцвет един мозъчен център, то това влияе благотворно и върху съответните телесни органи – те стават по-жизнеспособни, функционират по-правилно.

Ако човек направи фалшиво, неправилно движение, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие и това ще се отрази отрицателно както върху

здравословното състояние на органа, който този център дирижира, така и върху психичните сили и заложби на човека.

Паневритмията може да се употреби и като метод за трансформиране на отрицателните човешки състояния: съмнения, обезнадеждаване, обезверяване, скръб, тревоги и пр. Това трансформиране се извършва лесно, защото чрез Паневритмията човек се свързва с великите извори на живота.

Паневритмията помага и за естетичното възпитание на човека. Нейните красиви движения човек изпълнява сутрин сред росни поляни, цъфнали дървета и цветя, в един неръкотворен храм, чийто свод е синьото небе.

Чрез Паневритмията се подхранва и развива и социалното чувство у човека, понеже тя се изпълнява групово от много хора, които в момента образуват едно единство: те се чувствуват слети в едно. Една невидима спойка ги обединява! И това чувство на единство, на единение, възпитава човека, събужда неговото колективно съзнание.

В музиката и движенията на Паневритмията са вложени новите идеи, които идват днес в света – идеи, които ще легнат в основата на Новата Култура. И когато известни идеи се съчетаят с движение и музика, те стават живи сили в него, работят в неговото съзнание и го преобразяват.

Ето защо тия упражнения имат силно действие върху ума, сърцето и волята. Движенията на Паневритмията са едновременно механични, органични и психични. На всеки човек, който прави тия упражнения, може вече да му се говори. Тия движения се превръщат във вътрешни, психични процеси, събуждат висшите, възвишените сили на човешкия дух. Така те подготвят човека за Новата Епоха. Тогава идеите на Новата Култура озаряват човешкото съзнание. Така Паневритмията съдейства за създаването на новия тип човек – човека на дейната любов.

На края на Паневритмията се правят дихателни упражнения, придружени с музика и движения. Това съчетание на дишането с музиката и движението усилва неговото обновително действие върху човека.

През 1941 г. Учителя даде нови ритмични упражнения – "Слънчеви лъчи", които са продължение на Паневритмията и имат аналогично обновително действие. Те са в духа на българската народна музика и са също важен фактор за събуждането на възвишената човешка природа.

Паневритмията трябва да се въведе във всички училища. Важни последствия ще има въвеждането на Паневритмията в училището. И това трябва да стане, това е необходимо, за да се даде нов тласък на образователното дело.

Паневритмичните упражнения, понеже в тях са съчетани движение, музика и идеи, ще събудят детето, юношата и младежа за възвишените идеи на новото, ще го подготвят за културата на любовта, за служене на другите, на народа и човечеството.

Тия упражнения трябва да почват в училището от 22 март – началото на пролетта, – защото тогава всички творчески сили на природата са в своя възход. Правят се сутринта, понеже тогава има най-благоприятни условия в природата – всичко в нея е в подем.

Всяка сутрин учениците от града или селото ще излизат сред красивата природа и на една обширна поляна ще правят тия упражнения при звуците на оркестъра и след това обновени, освежени, укрепени телесно, с нов живот, влян в организма, и вдъхновени от възвишени мисли и благородни подтици, ще почнат своите учебни занятия. През целия ден ще имат крила, ще

чувствуват разширение на душата си, полет на духа си, защото са възприели неоценими богатства от свещените извори на природата.

В българската народна душа се крият велики творчески сили, които още не са събудени и не са използвани. Много прояви в нашия културен живот говорят за туй. Паневритмията заедно с музиката са един от начините за събуждането и разцъфтяването на творческите сили на народа. И тогава българският народ ще стане способен да влее в общочовешката съкровищница богатствата на своя дух, новите културни ценности, които ще създаде.

Ето думите на Учителя, казани пред група народни учители: "В съвременното възпитание трябва да се въведат тия ритмични упражнения. Има движения разумни. Много движения са неразумни. Има движения, които подобряват мозъка. Има движения, които подобряват чувствата. Има движения, които подобряват волята. Ако се въведат тия музикални ритмични упражнения, децата ще напредват много повече. Тия неща сме ги опитали вече 15–20 години върху деца и възрастни."

Някои учители, които са проучили педагогическите идеи на Учителя, са приложили между другото това: "Учениците в първоначалното училище се научиха да изпълняват паневритмичните упражнения и постоянно искаха да ги играят. Стана голяма промяна в характера им. Станаха по-добри. Коренно се измениха. Проявиха се много добри страни в характера им. По-рано се караха, обиждаха се, бяха нервни и сега всичко това изчезна. Промениха се обноските им в дома и в училището."

Паневритмията ще помогне за създаване на новия българин – с крепък дух, широка душа, чисто сърце и светъл ум, насочен към доброто, истинното и красивото.

Що е Паневритмия

Аида Куртеф

из книгата **"Паневритмия"**

издадена в Аржентина, 1988.

Учителят определя Паневритмията като "наука за хармоничните и съзнателни движения, основани на законите на живата природа" и добавяйки, че тя е "ритмична проява на Божественото Начало във Вселената. Етимологичното тълкувание на думата "паневритмия", състояща се от три гръцки корена, е следното:

ПАН – означава Космичното, Всеобщото. Учителят свързва този положителен, мъжки елемент с Универсалния Принцип на Любовта като Създател.

ЕВ – означава Висшето, онова, от което произхожда всичко. Този женски елемент се свързва с Първичната Субстанция. Това е Принципът на Любовта като Приемател, Съхранител на живота.

РИТМИЯ – означава онова, което тече във времето. Това е хармонията на отделните части на Цялото. Също това е правилната пропорция между времетраенето на отделните движения и съответното редуване на слабите и силните времена в музиката. Виждаме го в хармоничното съчетание между музика, слово, движение и мисъл, т.е. между главните компоненти на Паневритмията. Ритъмът е свързан с универсалния принцип на Периодичността, считан за организиращ принцип.

Паневритмията е един процес на регулиране човешките прояви, който се осъществява посредством специфични упражнения. Вследствие на тези упражнения някои твърде противоположни енергии, действуващи в човешкото тяло, се хармонизират помежду си, обединявайки се около висшите принципи на живота и приемайки по-висшия ритъм на енергиите на духовното поле.

Беинса Дуно казва в една от своите беседи: "Паневритмията не съдържа просто мускулни и дихателни упражнения, нито трябва да се смесва с обикновената гимнастика или с балета. Тя има за основа дълбоки закони, които позволяват на човека да влезе в контакт с живите енергии на Природата и да предизвика един съзнателен обмен с тях. Следователно упражненията допринасят за едно психично развитие; дишането става по-дълбоко, кръвообращението се засилва. Но най-вече Паневритмията помага да се постигне развитие на скритите способности в човешкото същество и да се пробудят висшите морални чувства. Чрез Паневритмията човек става по-предразположен да отвори душата си към доброто, правдата, красотата, истината и светлината."

Тези думи на Учителя ни казват накратко какво е и какво не е Паневритмията, но понякога човек си задава други въпроси, като например: Каква връзка има Паневритмията с познатите техники на Йога? Да не би случайно това да е някаква нова Йога? На тези въпроси можем накратко да отговорим, че не съществува никаква връзка с познатите техники на Йога, доколкото те са близки с достиженията си по отношение човешкото развитие, макар че е неоспорима идентичността на принципите, които са основа както за интегралната наука на Йога, така и за Паневритмията. И двете дисциплини ни довеждат до идентификация с нашата истинска същност и до връзка между нашето фрагментарно и хаотично естество с универсалното и хармонично Цяло.

Друг въпрос би могъл да бъде: Имат ли паневритмичните упражнения ритуален характер? На това ще отговорим, че те не носят

характер на церемониален или религиозен ритуал в обичайния смисъл на тези термини, макар че биха могли да се сметнат ритуални по причина на техните движения, съгласувани с ритъма на космичната активност. Подобни движения се считат за израз на свещенодействие, чиято цел е постижение на известен благотворен ефект по отношение единението с Цялото. При Паневритмията се приема един общ ритъм в телата и неговата периодичност по определен начин се съгласува с духовния ритъм, а където има ритъм, има и ритуал. Самият стремеж да се обединят тялото и душата изисква от само себе си труд от магико-ритуалистичен характер, макар и не лишен от естественост. Тук има един вътрешен ритуал за събуждане на висшите сили, които дремят дълбоко в нас, изискващ активно и динамично действие, за да се реализира желаната промяна на индивида. Тя е ритуална, защото включва и един акт на жертва за славата на Всевишния. Единението е пречистващата чаша, която трябва да се приподнесе в жертва, за да може в нея да се налее свещената есенция на Вечността.

Дисциплина ли е Паневритмията? Това е друг въпрос, който вероятно може да бъде зададен. Без съмнение отговорът е положителен – да, тя е дисциплина! Но не една мъчителна дисциплина. Реализира се в пълната радост на една обновителна дейност, където усещането за цялост и свобода осигуряват търсеното духовно развитие. Независимо от това, който я практикува трябва да приеме, че не е възможно, нито желателно една пълна реализация, на която липсва дисциплина и ръководство на поведението към една определена цел.

Има нещо, което изцяло поглъща вниманието на много упражняващи Йога и други езотерични дисциплини, и това нещо е развитието на центровете или ядрата на виталните сили, познати по санскритското им название "чакри". Предвид подобно безпокойство се явява въпросът: Дали Паневритмията е ефикасно средство за активизация на чакрите? На подобен въпрос отговаряме: Който ни е предал Паневритмичната наука, не е бил привърженик* на никакво средство, което да насилва или принуждава естественото и хармонично развитие на тези центрове, тъй като няма нищо по-опасно и разрушително от това да се занимаваш с някоя техника, колкото и да изглежда тя добра, нормална и безопасна за преждевременно усилване на тяхната дейност. Природата е много предвидлива в този смисъл и умее да действа по подходящ начин. Всичко, което се стреми да наруши нейния ритъм, е рисковано и опасно.

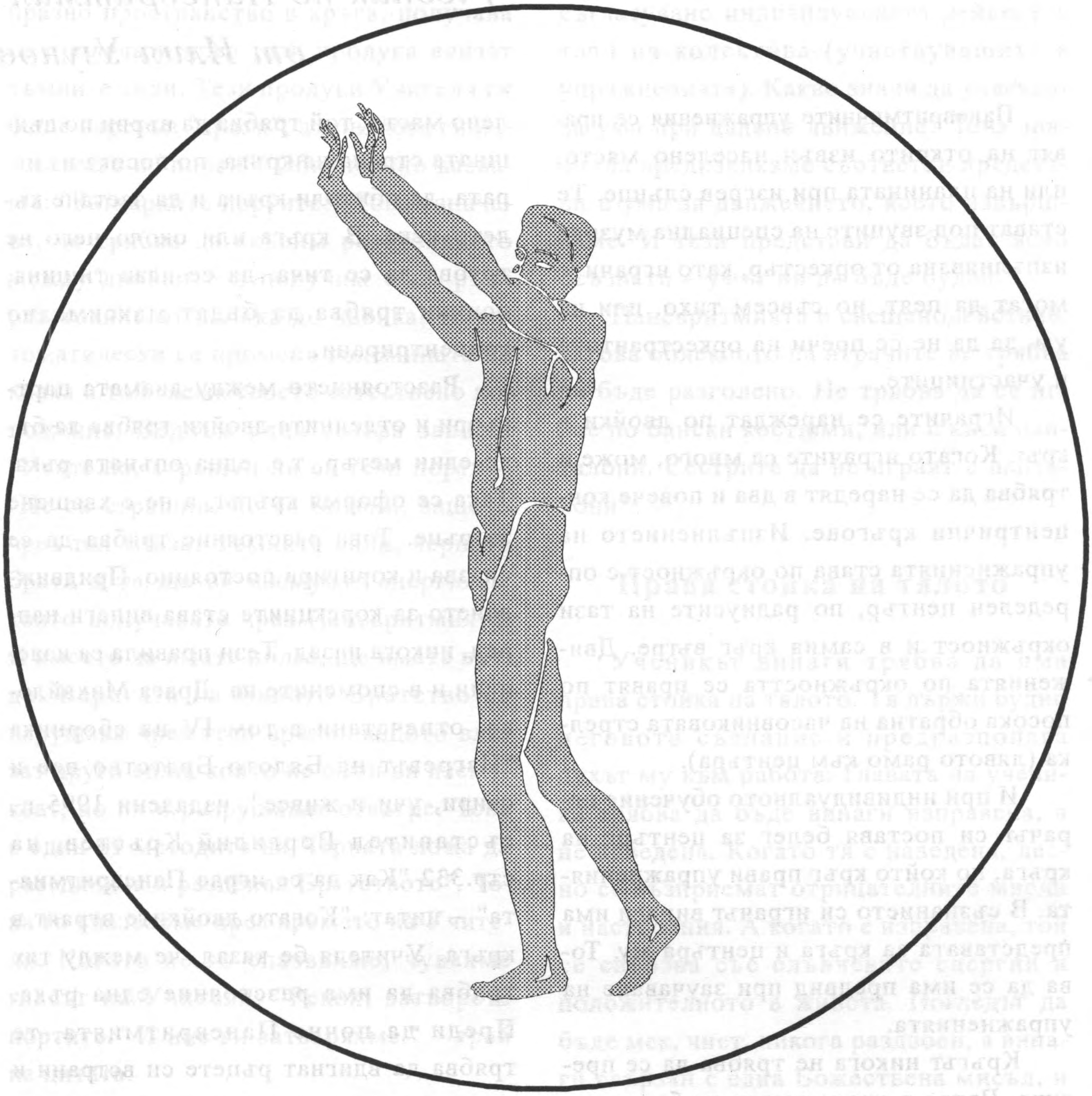
Друго нещо, което събужда интереса на много езотерични ученици, е развитието на паранормалните сили и пред лицето на това безпокойство бързаме да отговорим, че Паневритмията по никакъв начин не трябва да бъде смесвана с танци и движения, които обикновено биват изпълнявани, за да предизвикат транс, моменти от медиумичен или сибилиански характер. Тя не бива да се свързва в никакъв случай с познатото "събуждане на психични сили", което обикновено се познава като събуждане на "психични сили", които като резултат могат да бъдат нежелателни и опасни. Паневритмията слага акцент в постигането на една единствена сила: тая на самия себе си или автентичното Аз, над двигателите на човешката експресивност. Затова казваме, че Паневритмията е средство за обединение.

---

* Бел. от ред. Учителя е споменавал думата "чакра". (Виж "Разговори при 7-те рилски езера"). Следва да се има предвид, че равнището на "енергийната култура" на хората в началото на XX век е било много ниско. Наистина Учителя не е бил привърженик на подобни техники, но това не означава, че не е преподавал "енергийна култура".

Изпълнение на Паневритмията и Енергийната сфера

При изпълнение на Паневритмичните форми – когато ъгълът на ръцете е 45° имаме кръгообразно движение на електромагнитните енергии. Около човека се оформя енергийна сфера.



Тялото трябва да се усеща като билярдна топка, която извършва постъпателно въртеливо движение.*

* Връзката "Паневритмия – Тайдзи". тепърва предстои да се изследва (Бел. от състав.)

Място (игрище*) за изпълнение на паневритмични упражнения. Правила.

Откъс от неиздадения учебник по Паневритмия от Илия Узунов

Паневритмичните упражнения се правят на открито извън населено място, или на планината при изгрев слънце. Те стават под звуците на специална музика изпълнявана от оркестър, като играчите могат да пеят, но съвсем тихо, или на ум, за да не се пречи на оркестрантите и участниците.

Играчите се нареждат по двойки в кръг. Когато играчите са много, може и трябва да се наредят в два и повече концентрични кръгове. Изпълнението на упражненията става по окръжност с определен център, по радиусите на тази окръжност и в самия кръг вътре. Движенията по окръжността се правят по посока обратна на часовниковата стрелка (лявото рамо към центъра).

И при индивидуалното обучение играчът си поставя белег за центъра на кръга, по който кръг прави упражненията. В съзнанието си играчът винаги има представата за кръга и центъра му. Това да се има предвид при заучаване на упражненията.

Кръгът никога не трябва да се пресича. Вътре в кръга могат да бъдат само оркестрантите и хорът. В кръга е играл само Учителя. Ако някой от участниците има нужда да отиде на определено място, той трябва да върви по външната страна на кръга, по посока на играта, да обиколи кръга и да застане където иска. В кръга или около него не трябва да се тича, да се пази тишина, всички трябва да бъдат максимално концентрирани.

Разстоянието между двамата партньори и отделните двойки трябва да бъде един метър, т.е. една опъната ръка. Така се оформя кръгът, а не с хващане за ръце. Това разстояние трябва да се спазва и коригира постоянно. Придвижването за корекциите става винаги напред, никога назад. Тези правила са изяснени и в спомените на Драга Михайлова, отпечатани в том IV на сборника "Изгревът на Бялото Братство пее и свири, учи и живее", издадени 1995 г., съставител Вергилий Кръстев, на стр.332 "Как да се играе Паневритмията" – цитат: "Когато двойките играят в кръга, Учителя бе казал, че между тях трябва да има разстояние една ръка. Преди да почне Паневритмията, те трябва да вдигнат ръцете си встрани и по този начин да се наредят в кръг и така да оформят големината на кръга. Та, като почнат да играят, между двойките да има разстояние само една ръка.

* С оглед създаването на "хореографска школа", за което Учителя е настоявал, би могло да се играе с учебна цел и в зала.

А, сега, какво правят? Те играят, а разстоянието между двойките е един – два – три метра. Значи, това не е по Учителя. А защо трябва да има само една ръка между двойките? Защото се получава празно пространство в кръга, получава се пролука и през тази пролука влизат тъмните сили. Тези пролуки Учителя ги беше нарекъл "врати", а понякога ги назоваваше и "порти". Обикновено казваше: "Затваряйте портите!" Това означава, че трябва да скъсим разстоянието между двойките и получим една ръка разстояние от двойка до двойка, то автоматически се променя големината на крака и той заема своето естествено положение. Веднъж една сестра запита: "Учителю, страшни ли са тези порти?" "Не са страшни, но са опасни, защото чрез тях влизат тъмните сили, черните братя и те ще ви изсмучат енергията, която получавате чрез Паневритмията. И вместо да имате полза, ще имате вреда. Веригата на Бялото Братство се нарушава чрез тези врати, защото влизат други сили, които не сами ви изсмукват, но ви и разрушават отвътре. Това е един от методите на Черната ложа да разединява и разцепва Братството". Това го спазвахме през времето на Учителя. Когато не го спазвахме, чувахме гласът на Учителя: "Рекох, затворете портите." И ние ги затваряхме." – край на цитата.

Друго важно правило е, вътре в кръга не трябва да се оставят дрехи и други предмети.

Паневритмичните упражнения способствуват за изработване навици за съгласуване индивидуалната дейност с тази на колектива (участвуващите в упражненията). Какво значи да участвува ума при дадено движение? Това значи, да предизвикаме съответни представи в ума за движението, което извършваме. И тези представи да бъдат ясно осъзнати – умът ни да бъде буден.

Паневритмията е свещенодействие, затова облеклото на играчите не трябва да бъде разголено. Не трябва да се играе по бански костюми, или с къси панталони. Сестрите да не играят с панталони*.

Права стойка на тялото

Ученикът винаги трябва да има права стойка на тялото. Тя държи будно неговото съзнание и предразполага духът му към работа. Главата на ученика трябва да бъде винаги изправена, а не наведена. Когато тя е наведена, лесно се възприемат отрицателните мисли и настроения. А когато е изправена, той се свързва със слънчевите енергии и положителното в живота. Погледът да бъде мек, чист, никога раздвоен, а винаги свързан с една Божествена мисъл, и

* Заб. от ред. Би могло да се припомни, че забраните не са били в стила на Учителя. Той е показвал как е най-добре да се играе от окултна гледна точка, като е имал в предвид вътрешното състояние и структура на своите последователи. Всъщност наистина от окултна гледна точка, а не от гледище на променящата се мода, е добре роклите да бъдат ушити от бял плат, който да не прозира. Учителя е дал като цвят на роклята – бял, розов, светлосин. Било е препоръчано роклите да са с колан, без деколте, с набор около врата, свободни, дължината на роклята е под коляното. Но все пак правилото на личен избор остава.

отправен към хоризонта на изгряващото слънце. Всички движения на ученика да бъдат волеви и съзнателни. Неосъзнатите (механичните) движения са под влиянието на нисшите и изостанали духове.

Под всекидневното влияние на еднообразните условия на бита и труда често се появяват отклонения от правилното държане на тялото, както при покой, така и при движение. За неправилното положение на тялото много допринася неправилното движение, отслабнал мускулен тонус, неравномерната работа на краката и ръцете, от положението на гръбнака, от раменния и тазовия пояс, зависи държането на тялото.

При правилното телодържание се създават най-добри условия за нормалното функциониране на целия организъм, изразходване на най-малко енергия, а приемане на най-много енергия от природата.

Основна поза

Всяко упражнение изхожда от основната поза и се връща в основната поза. Всяко упражнение се определя от една начална поза, главни пози, междинни пози и крайна поза. Всяка поза трябва да се усвои поотделно, обработи, стабилизира.

За оформяване на правилна и устойчива основна поза заставаме прави, без напрегнатост на тялото, премествaме тежестта на тялото да пада ту върху единия, ту върху другия крак. После пренасяме тежестта на тялото последователно върху пръстите и петите на краката. Развиване на финно мускулно усещане за положение и напрежение на тялото.

Ходенето като основно движение.

Добре усвоеното правилно държане на тялото при покой, лесно се нарушава при ходенето. Ето защо, то трябва да се упражнява и стабилизира и при ходенето. Тогава то се укрепва най-добре. Ходенето е най-естественото и основно движение. Чрез най-различни усложнения на ходенето имаме многобройни пози и движения, които подобряват въздействието върху тялото. Ходенето е упражнение не само за краката, но и за всички системи на тялото. Много хора ходят неловко поради неправилно усвоени движения. За да се избегне механичното изпълнение на упражненията, трябва да се събуди интерес и любов към тях. Вниманието трябва да бъде съсредоточено не само върху правилното изпълнение на упражнението, но и върху мускулните усещания и чувствата, които го придружават. Контролът на основната поза при бавно ходене е първа необходимост.

Музиката и размишленията върху възвишените идеи, които придружават паневритмичните упражнения оказват най-силно въздействие едновременно върху тялото и върху психиката. С тези две подготвителни упражнения за правилна основна поза и ходене започват паневритмичните упражнения. Дори представата за едно паневритмично движение действува върху мозъчните клетки.

Паневритмия и съвремие

1. Традициите на свещения танц и Паневритмията

Превод из дванадесета глава – "Триади", от книгата на Ярмила Менцлова **"Паневритмия и връзката на човека с Хармонията на Всемира".**

"В миналото човек е бил в тясна връзка с Космическите сили на Живата Природа, но впоследствие той се е отдалечил от първоначалния център, от който в началото е черпел енергиите си, и от това отдалечаване в отношенията му към центъра, неговите отношения са се значително отслабили."

Петър Дънов – Учителя

Свещените танци на древните цивилизации и култури са загубили своето значение в наши дни. Спектаклите, които ние наблюдаваме, днес са само жалки остатъци, останки от истинската природа на свещения танц. Малко по малко в еволюцията на човечеството, наблюдаваме едно разширяване на съзнанието и едно повдигане на интелекта на по-високо равнище. Но в продължение на последните векове официално познатата форма на танца като изкуство, въпреки че е прогресирала като техника, все повече е загубвала своята спонтанност, чувствителност, своята първоначална истинска природа, като е затъвала все повече и повече в ограничителни форми и статичност. Но все пак в началото на нашия век съществува едно обновление на танца като изкуство благодарение работата на Айсидора Дънкън. Като творец и изпълнител тя намира своето вдъхновение в изворите на Живата Природа. Вдъхновена от духа на танца, тя постепенно възвръща неговата истинска същност чрез своето творчество и игра. Множество нейни ученици вървят по пътя ѝ и по този начин допринасят за разцъфтяването на съвременния танц. Понастоящем ние се намираме в преходен период, който е много интересен от гледна точка на съществуващата **еволюция в човешкото съзнание**, което изследва опитностите и познанията на миналото.

Вярно е, че днес в съседство с изкуството на танца, превърнато в официален спектакъл, **съвременният човек все повече и повече, е привлечен от едно възвръщане към своя произход и традиции.** По този начин той се опитва да изживее отново своята духовност, да достигне до едно **вътрешно виждане на Божествената си същност.** В подобно състояние на размисъл и търсене, той се оставя да бъде направляван от традиционните духовни учения, източни и западни, които му предават своите физически упражнения: двигателни позиции, мистически кръгове, ритмизирани движения и т.н. Всички тези изяви са отправна точка за едно изучаване, което неминуемо стига до развитието на духовното тяло. Всички тези пътища* рано или късно отвеждат съвременния човек до неговите първоначални корени.

---

* **Бел. от състав**. Всред тези методи на изкуството на танца, къде се намира самата Паневритмия? Вероятно, Новата хореографска школа тепърва ще се строи въз основа на законите на Паневритмията и така по този начин ще обслужва архитектурата на Новата Изгряваща Култура.

Магията на ритъма – ръченицата, танц, посветен на Слънцето и Паневритмията

Из **"Радиестезия"**, *2 част*

от М. Мандаджиева

Нашата ръченица се записва в неравноделен такт 7/8. Тя не е славянски, не е и старобългарски танц. Това е **танц, посветен на Слънцето**, и е част от обредността на траките. Ритъмът на ръченицата удивително напомня за цикъла на дишане в човешкия организъм. Откъде траките са знаели това?

Графичното изображение на размера 7/8 наподобява колебливите движения на електрокардиограмата. А ударите на барабана са усилвали дейността и ритъма на половите органи и отделителната система – черен дроб, бъбреци, и са отнасяли вредните, отпадни енергии в Земята. Движенията в нашите български хорà изцяло приличат на движенията на йогите, само че не са така отривисти, резки, а плавни, хармонични, красиви. В тях няма команди за мозъка, а има "свобода за размисъл" и настройване.

Ритмите на българина водят началото си от светилищата, свързани с най-ранната космогония, теогония и с Орфическия мистицизъм. Пулсът на Ра тупти в нея (Ра е великото Божествено Слънце, което движи всички други Вселенски слънца) и се е предавал през вековете. Самият Орфей признава пред последователите си: "Аз преминах през древноегипетските храмове и кладенци на пирамидите." Такива школи на "вечното знание" е имало в Египет, Индия, Кавказ, на Балканите, а още по-преди и в потъналата Атлантида.

Още от древността, музиката се прилага като метод за лечение. Най-легендарен е магът лечител Орфей, укротител на зверовете и цялата Природа. Неговото име е символ. Думата "ор" означава "светлина", а думата "фей" – "изцеряване". Словосъчетанието "ор-фей" от езика на траките се превежда като "лекуване със светлина".

Нови тенденции в края на XX век

ПЕЙТЕ, СВИРЕТЕ И ИГРАЙТЕ ПАНЕВРИТМИЯТА

ВЪВ ВАШАТА ТАЙНА СТАИЧКА,

В ДУШАТА СИ, А НЕ ПРЕД СВЕТА,

ЗАЩОТО НЕ СА ТЕЗИ ВРЕМЕНАТА.

Петър Дънов – Учителя

Паневритмични упражнения*

1. Упражненията се правят както индивидуално, така и колективно.

Индивидуалното им отработване е задължително, за да може при колективно изпълнение да се получи желания ефект.

Индивидуалното отработване може да започне чрез работата по книгата, илюстрациите и съответните обяснения под тях. **Самата Паневритмия може да се изпълнява, тъй както се изпълнява молитвата, а оттам и примерът с "тайната стаичка" тук също е верен.** Паневритмията би могла да се изпълнява както индивидуално, тъй и колективно, както външно, тъй и вътрешно. Физическото ѝ изпълнение е свързано с психическо, но психическото невинаги изисква външно – физическо изпълнение. Последното се отнася за принудително обездвижени хора.

2. Докато за външната колективна Паневритмия е необходимо да се спазва време, сезон (кога е най-благоприятно да се играе), за вътрешната Паневритмия е необходимо единствено психическо отработване. Последното става възможно с помощта на книга, видеокасета или компакт диск. Човек може да играе психически Паневритмия дори и когато е в трамвая, на разходка из улиците, или пък пред компютърния екран. Въпреки, че обясненията на формите в настоящето издание (Паневритмията на четиритите сестри) се отнася за колективно изпълнение по двойки, **това са обяснения също така и за индивидуално изпълнение. За препоръчване е, това индивидуално изпълнение да предхожда колективното.** В този смисъл илюстрациите спомагат за отработване на индивидуалното изпълнение. Освен това трябва да се има предвид, че обясненията в т.нар. "Паневритмия на четирите сестри", са за едно **идеално изпълнение в колективен организъм.** Последното обаче не изключва индивидуалното изпълнение на формите в миницикъл от 10, 18 и 28 упражнения.

Индивидуалното изпълнение на Паневритмичните форми би ускорило осъзнаването на идеите съчетани с музика и движения и следващото им прилагане в колективен организъм.

От Съставителя

*** Бел. от ред.** Отнася се за двадесет и осемте упражнения – форми, особено за първите десет.

2. Гръбначният стълб – ролята на оста "Слънце – Земя"

Превод на десета глава от книгата на Ярмила Менцлова

"Паневритмия и връзката на човека с Хармонията на Всемира"

Гръбначният стълб

Гръбначният стълб на човека – това е главната ос на тялото, която анатомически представлява естествената и органическа връзка на трите части на тялото. При голяма част от гръбначните животни тази ос е гъвкава и в нея се помества гръбначният мозък.

Голямата първоначална формираща сила, т.нар. "Кундалини" сила се развива и изкачва нагоре по продължение на гръбначния стълб, в хода на развитието на човека. Това е регенериращата енергия – един извор, който се помещава в човека, който го пречиства, укрепва в неговото духовно развитие.

От друга страна, гръбначният стълб е като символ на връзката между духа и материята, между това, което е горе, и онова, материалното, което е долу.

Оста "Слънце-Земя" според Беседите на Петър Дънов

Петър Дънов придава голямо значение на факта, че човек притежава изправен гръбначен стълб. По този повод той казва:

"Само човекът, чиято глава е ориентирана нагоре, към Слънцето, а краката са насочени към центъра на Земята, чийто гръбначен стълб е разположен точно по оста "Слънце-Земя", само човекът е съзнателен за дълбокия смисъл, който играе тази ос."

"Изпълнявайте всички упражнения, поддържайте изправен гръбначен стълб."

Проблемът за положението на тялото и походката ще бъде разгледан от гледна точка на оста "Слънце – Земя", **за да може да се приложи истински Паневритмията.**

От аспекта на теорията за тройната полярност в човешкото тяло, ръцете и краката служат като рецептори и трансмитери /антени/ на силите, които преминават през тялото.

Движенията на крайниците описват фигури и линии пред тялото, предната му част – активната. Тези енергии се формират и уравновесяват. След това енергиите, които са в повече, се насочват към задната част на тялото, т.е. отрицателната, пасивната част, откъдето те се отправят към Земята.

Позиция на тялото съобразно оста "Слънце – Земя"

Желаната позиция се получава по следния начин:

1. Прави се стъпка напред от позиция на успоредни ходила

2. Леко се повдигате на пръсти, като коленете са изпънати, гръбначния стълб изправен.

3. Пренасяте центъра на тежестта на предното стъпало, като тялото се намира леко наклонено напред **/между 67-градусовия диагонал и 90-градусовия вертикал/**.(Виж фигура А – бел. от състав.)

Оста, която тялото следва в този момент, е приблизително около 67-градусова. Тази ос може да бъде наречена **"динамична ос"**. В една нормална походка човек осцилира своето тяло като ос около 67- градусовия диагонал и вертикала от 90 градуса*.

Точно тази позиция на тялото Петър Дънов я нарича **"ЕВОЛЮЦИОННА"**. Точно тази позиция човек възприема, когато се изкачва по някакъв хълм.

Аналогично, може би съвсем не случайно, Рудолф Лабан нарича тази позиция на тялото **"безкраен диагонал"**.

Тази еволюционна позиция се изучава също така в училищата по танци на Мадам Фий Хелес в Париж и Ню Йорк. Тя се базира на същите закони, върху които е изградена "Теорията за Златното сечение", преподавана от Питагор.

*** Бел. от състав.** Илюстрация на това е фиг. А от стр. 88

Забележка относно наклонената ос на Земята спрямо равнината на земната орбита

Системата "Слънце - Земя" и човекът като проводник на енергиите

* * *

Земната ос е наклонена спрямо равнината на земната орбита под ъгъл от 66,5 градуса. Това означава **наклон на земната ос към орбиталната равнина на Земята** от порядъка на 66,5 градуса. Това означава, че оста, около която Земята прави едно завъртане за едно денонощие, не е перпендикулярна на равнината, в която нашата планета обикаля около Слънцето. Тя сключва с тази равнина ъгъл от около 66,5 градуса, като положението на земната ос в пространството се запазва независимо от движението на земята около Слънцето. При това движение има две положения на Земята по нейната орбита, когато слънчевите лъчи падат върху земното кълбо перпендикулярно на приекваториалната повърхност на Земята. В тези две положения Земята се намира в два момента, които по сегашния календар се падат около датите 21 март и 23 септември.

От Съставителя

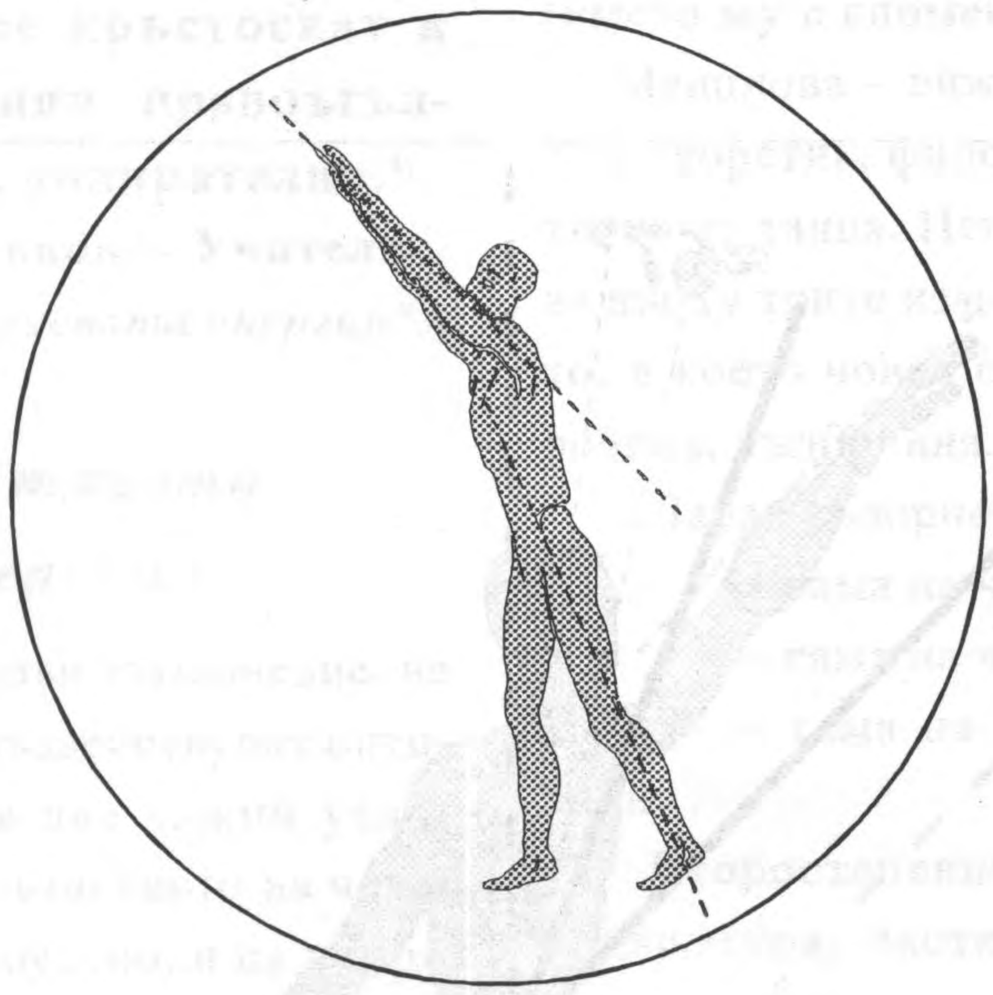
* * *

Легендите от какъвто род и характер да са те, всякога имат за основа нещо вярно, което е било, което е станало, т.е. някакъв факт, някакво събитие. Така например да вземем легендата за Рая, в който човек е бил поставен в изключително благоприятни условия за живот. И наистина, ако Земята би имала кръгова орбита и изправена ос, то нейният климат щеше да бъде възможно най-благоприятен - райски. Щеше да има вечна пролет - такова време, каквото имаме през най-хубавите майски дни. Че наистина Земята е имала изправена ос и кръгова орбита и вследствие на това - благоприятен климат, показват намерените в Антарктида въглищни пластове и вкаменели дървета. Това съвсем ясно говори, че там някога е било топло и условията на живот са били напълно благоприятни. След наклоняването на земната ос и разтеглянето на нейната орбита в елипса, идват и зимните условия, хлад и мраз, които са причина за неблагоприятните климатични условия за тази форма на живот, която имаме сега на Земята.

Откъс от книгата на Николай Дойнов
"Науките на Първата човешка раса"

Човекът като проводник по оста "Слънце – Земя"

Връзката "Небе – Земя" и човекът



Илюстрация на т.нар. "устремна позиция", лек наклон на тялото под ъгъл 67°.

5 форма **"Издигане"** от 28-те форми – Първа част на Големия цикъл – Паневритмия

Ролята на гръбначния стълб при осъществяването на връзката "Небе – Земя"

Гръбначният стълб има свойството да поглъща праната (енергията) от Слънцето и да я предава на целия организъм. Лек наклон под ъгъл 67° в **"устремна позиция"***. Разположение на ръцете и краката под ъгъл 45°. Виж фигура А, на стр. 88

Човекът в своя стремеж за хармонизиране

Съществуват няколко начина за хармонизиране на човек.

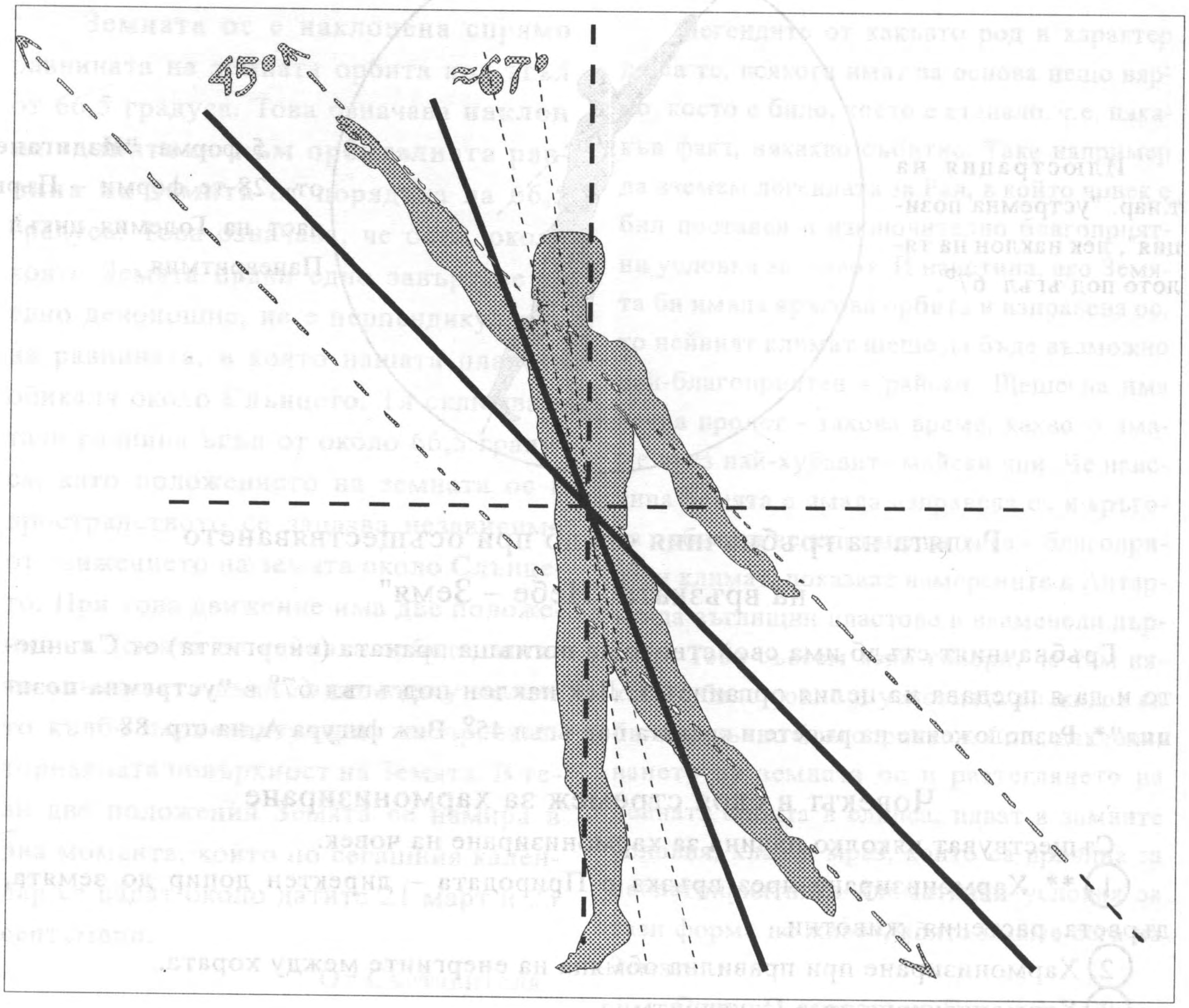
1. ** Хармонизиране чрез връзка с Природата – директен допир до земята, дървета, растения, животни.
2. Хармонизиране при правилна обмяна на енергиите между хората.
3. Хармонизиране чрез Паневритмия (при наличие на съответната енергийна култура).
4. Хармонизиране чрез система на вътрешни даоистки упражнения.
5. Хармонизиране чрез спорт, танци, театър и други изкуства, включващи движения в себе си.
6. Хармонизиране чрез Йога и различните Изкуства на Воина – Будо, У-Шу.
7. Хармонизиране чрез медитация и молитва.

От Съставителя

---

* За пример вижте походката и позицията на гръбначния стълб на един забързан човек, който се е устремил занякъде.

** Ограденитe в кръгче "начини – методи за хармонизиране" са приложими във всекидневието и достъпни за всеки един човек.



Фигура А

3. Паневритмия и Живата геометрия

"Един ден вие ще разберете Живата геометрия, живите линии в Природата, които се кръстосват и образуват триъгълници, правоъгълници, петоъгълници, допирателни."

Петър Дънов – Учителя

из *"Влиянието на слънчевата енергия"*

Позиция на тялото в три измерения

Би могло да се направи заключение, че Космическите течения въздействуват оптимално при наличието на **две важни условия: на първо място,** съзнанието на човека проводник да бъде събудено, и **на второ място** – неговият инструмент в лицето на тялото да е заел оптималната позиция, за да могат теченията да текат свободно, за да се създадат оптимални условия за приемане и предаване на Космическите енергии.

Ето защо си струва да се изследва специално и изучи в детайли позицията на тялото в трите измерения – не само позицията на тялото като статика, но и походката, т.е. позицията на тялото в динамика.

В един оркестър нали всеки един музикант, в началото настройва своя инструмент, за да може впоследствие с него да влезе в хармония с общата хармония на оркестъра?

Най-различни подготвителни техники съществуват, за да може човек да се приобщи към Изкуството на движението, което се съдържа в самата Паневритмия. Що се касае до самата Паневритмия, би могло да се започне с изработване на правилна и здравословна позиция на тялото и после да се премине към походката. За това може да послужи теорията на Рудолф фон Лабан (името му е споменато в книгата на Ярмила Менцлова – виж Библиографията и стр. 85), теоретик, философ и педагог на изкуството на танца. Неговата теория се основава върху трите измерения на пространството, в което човек обитава – височина, широчина, дълбочина.

Лабан възприема три гами:

– гама на чистите посоки /оси/

– гама на чистите диагонали

– гама на второстепенните диагонали

Второстепенните диагонали са междинни между чистите посоки и чистите диагонали. Лабан поставя своите проекции на три плана.

Би трябвало да се има предвид и разликата в диагоналите, по които се разполагат осите на ръцете и осите на тялото като гръбначен стълб.

Имаме **45-градусов диагонал и 67-градусов диагонал**. По първия се проектират движенията на крайниците. Между втория и вертикала, т.е. между 67 и 90 градуса, преминава (осцилира) оста на гръбначния стълб. Виж фиг. А на стр. 88.

В бъдеще ще се изучават връзките между **Живата геометрия**, за която говори Учителя, и т.нар. **Златно сечение** и защо не всичко това, проектирано в хореографски план. Самата Паневритмия е част от Божественото учение за връзката между Изкуствата и Науките, последните илюстрирани от Авицена в един архитектурен паметник, в горната част на който всичко става Едно.

От Съставителя

4. Паневритмия и Златното сечение

Космическият ритъм е присъщ на всяко живо същество – както на човека, така и на биоценози, популации, дори и на самите социални системи. Космическият ритъм е заложен в архитектурата на всяка една форма, създадена от Твореца.

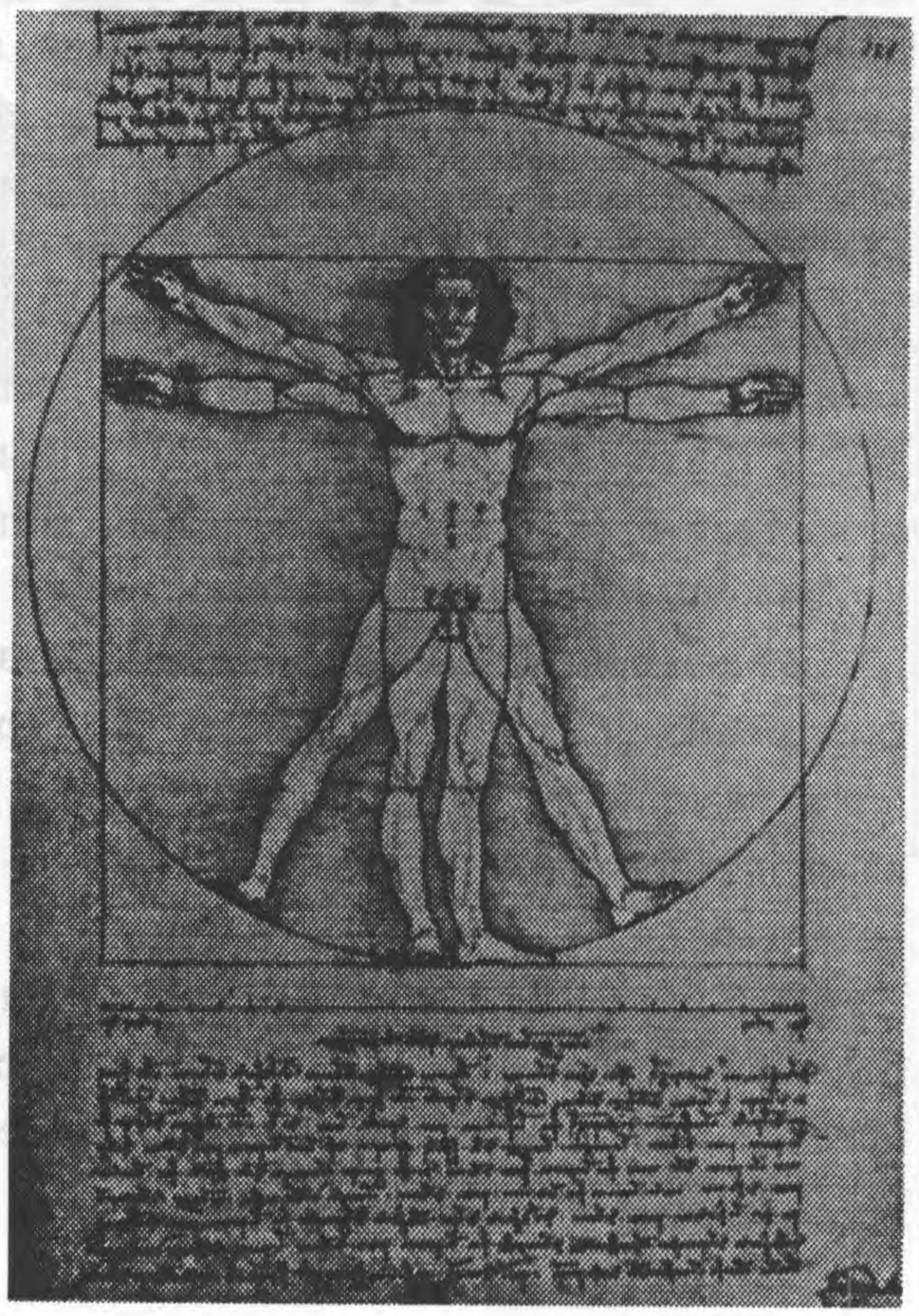
"Златното съотношение" в човека

Сериозен опит за определяне пропорциите на човешкото тяло прави Цайсинг /19 век/, който намира, че при добре и правилно сложени модели, отношението на отсечката от земята до пъпа към височината на тялото, се намира в нормата на Златното сечение. Това подтиква Цайсинг и той извършва измерване на живи модели, като открива, че при жената отношението на височината на фигурата към височината "земя - пъп" е равно на 1,6, докато при мъжа е равно на 1,625. И това е не само в тази пропорция, но и в други.

(Откъс от книгата "Пластична анатомия" от Кр. Чоканов*.)

Още на времето Витрувий говори, че гърците са строели тялото в своите скулптори по ирационални съотношения, като той употребява израза"геометрическа симетрия" за разлика от тази с рационални съотношения - "аритметическа симетрия".

Витрувий, който всъщност е римски архитект, създава своеобразна схема на човешкото тяло, което той вмъква в един квадрат. Възприема се, че той продължава разбиранията на Лизип, като вмества фигурата в квадрат. Неговият канон е известен като "квадрат на древните". Влиянието му прониква нашироко в доста от известните канони. При неговия канон главата се нанася в цялата височина на тялото 8 пъти, а лицето 10 пъти. Височината на лицето е равна на дължината на ръката, т.е. дължината на ръката е 1/10 от височината на тялото. От вертекс до дръжката на гръдната кост, разстоянието е равно на 1/6 от височината на тялото, а от вертекс до гръдната пъпка е равно на 1/4 от височината на тялото. Долният ръб на лонното съчленение лежи по средата на височината на тялото. Разперените ръце са равни на височината на тялото. Дължината на предмишницата и ръката е равна на 1/4 от ръста. Това разстояние е равно на дължината на подбедрицата до върха на капачето. Дължината на ходилото е 1/6 от височината на тялото (староегипетски канон). Ако фигурата, която Витрувий помества в квадрат, разтвори горните и долните си крайници, пъпът ще се падне в центъра на квадрата.



Квадрат на Витрувий и кръг на Леонардо

* Бел. от състав. Поместваме този откъс от книгата "Пластична анатомия", за да докажем, че има натрупан материал в изследванията върху Златното сечение. Някои български художници като Карандаш също се занимават с проблема.

Възприел канона на Витрувий, Леонардо вмъква в схемата втора фигура. Първата е включена в квадрат, а втората в кръг.
(Откъс от книгата "Пластична Анатомия" от Кр. Чоканов)

Доказано е, че човешкият скелет е една съвършена постройка, в основата на която е заложен хармоничният ритъм на Вселената. Малко по малко се установява от хората на изкуството, че човешкото тяло е толкова съвършено, че неговите пропорции неслучайно се доближават до т.нар. "златно съотношение", изразено в числото 1,618.

Понятието "Златно сечение"

Понятието "Златно сечение" има дълга история. Като израз съществува от времето на Леонардо, но като идея – от времето на Клавдий Птоломей. Виж пропорциите в ръста на човека с правилно телосложение. В епохата на Ренесанса златната пропорция бива издигната в ранг на класическки идеал. Леонардо да Винчи я нарича "sectio antea", откъдето идва и това наименование. Още в Древен Египет са го познавали, защото златното съотношение е заложено в самата Хеопсова пирамида./Виж: "Бунтът на Луцифер" от Х.Бенитес, издание на "Хелиопол", 1994 г.), /Всъщност измерението на всеобщата хармония на живота – това златно съотношение, се изразява с числото 1,6180339. Като математическо понятие, Златното сечение присъства в цялата Вселена.

Формула на красотата, еталон за красота на човешкото тяло при древногръцките скулптори, ключ към критерия за красота

Нека си зададем въпроса, защо центърът на това Златно сечение при изправен стоеж на човешкото тяло се намира в пъпа? Очевидно принципите на Златното сечение са заложени в човешкото тяло, в Природата, в живота на Земята, въобще в цялата Вселена. Алгоритмите на мозъка и на сърцето също отразяват златната пропорция.

Божествен космически ритъм - това е Паневритмията. Златното сечение – това е Божествено съотношение. Космическият ритъм свързан ли е със законите на музиката? Каква е връзката между Божествената архитектура, Божествената музика, Божествения танц? Една справка в Енциклопедия по математика: 1/2 (1 + √5) или приблизително 1,618.

Връзката на Златното сечение с числата на Фибоначи

Златното сечение е свързано с числата на Фибоначи. Всяко число след първите две представлява сума от предишните и когато U n-1 и U n са две последователни числа от редицата, частното между тях е приблизително равно на 1,618. Възможен ли е компютърен модел на човека, но не само от гледна точка на проектиране отношенията "човек - машина", а и от гледна точка на отношенията "Земя - Слънце"? Ако се опитаме да си представим някакво пространствено-времево изображение на числата, изграждащи тази редица на Фибоначи и на техните съотношения, при които се получава все една и съща цифра - 0,618 или 1,618, тези съотношения не биха ли могли да се изразят чрез две свързани една с друга сфери, като условно приемем, че по-малката долу е основата - създаденото вече, а по-голямата горе е възможното, вероятното, бъдното. (Виж стр. 94) Движенията от всяка периферия към всеки център не става ли по съотношения, чиято резултантна величина неизменно е 0,618, а обратното движение - разгъването на спиралата - по съотношения с резултантна 1,618. (Виж стр. 93) Тази пространствено-времева спирала не би ли могла да се възприеме като израз на Закона за Божествената хармония?

От Съставителя

Свещена фигура

Откъс от "Всемировият Учител Беинса Дуно и Велико Търново"
(Докуметална хроника, т.2)
Из едно интервю с Николай Дойнов

На нашата планета имаме много неща от други светове, които ние виждаме, но не можем да определим къде точно са.

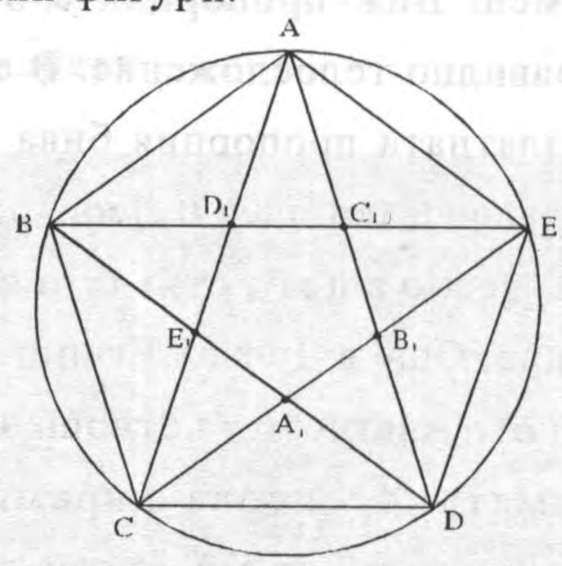
В един разговор с Учителя на астрологична тема, стана въпрос за Христа. Аз казах: "Учителю, Христос сигурно е имал в хороскопа си само тригони." (Защото тригонът минава за най-благоприятен аспект в астрологията.) "Не – твърдо отговори Учителя – Христос е имал само квадратури." Какво значи квадратура? Ако вземете един квадрат и прекарате неговите диагонали, ще получите четири равнобедрени правоъгълни триъгълници. Съгласно Питагоровата теорема ще имаме: $a^2+a^2=b^2$ или $2a^2=b^2$. Коренуваме $a\sqrt{2}=b$. Корен квадратен от две не може да се извлече. Следователно от 0 до безкрайност няма число, което умножено само на себе си да даде $\sqrt{2}$. Следователно това ще е число от друг свят. С това Учителя искаше да каже, че Христос владее не само физическия, но и един друг свят, непознат за нас.

Същото се получава и ако вземем една отсечка AB. Ако разделим цялата отсечка AB с по-дългата част AF и ако разделим по-дългата част AF на по-късата BF, то резултатите ще са еднакви. Това деление окултистите наричат "Божествено сечение", а изтъкнатите архитекти - "Златно сечение".

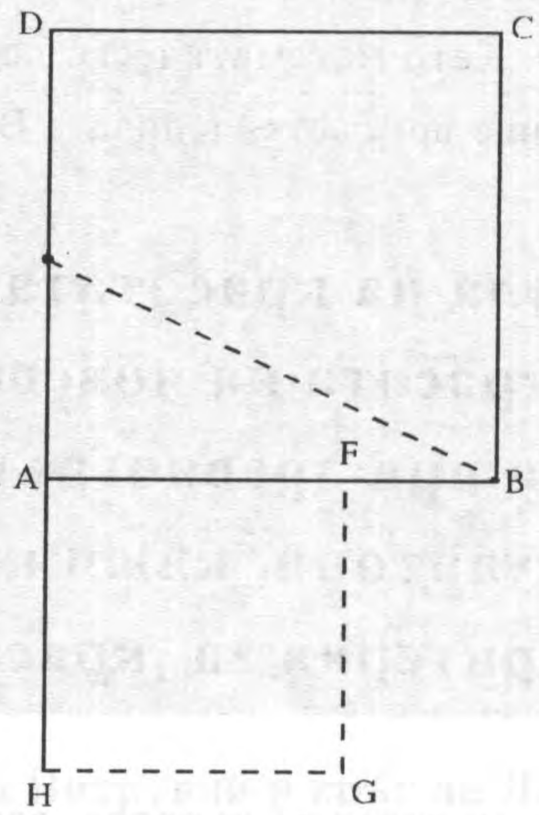
Във всички окултни течения Пентаграмът минава за най-свещената звезда. Защо? Защото, както е начертан, и петте линии имат по две такива съвършени точки, точки от друг свят – общо 10. (Бел. състав. Това са 5 двойни точки, ако Пентаграмът е начертан само с една линия и се гледа в двумерно измерение – равнината; ако е начертан с две линии, стават 10 двойни точки в равнината.) Значи това е най-добрата геометрична фигура, най-свещената, защото има 10 точки от друг свят (получени чрез "Божественото сечение"), които ние виждаме, но не можем да установим, да кажем къде точно са.

$$\frac{AB}{AF}=\frac{AF}{FB}$$

Където се събират общества с висши подтици, е добре да има Пентаграм, защото той има най-много свещени точки от всички други геометрични фигури.



Точките A_1,B_1, C_1, D_1, E_1 разделят диагоналите AC, AD, BE,CE,BD в съотношение на "златно сечение".



Ако M е среда на AD, разстоянието MH=MB, изграденият квадрат AFGH е със страна AF и F дели AB в златно сечение.

Паневритмия и странната двойна редица на Фибоначи

0, 618		1,618	
1 :	2 = 0,5	2 :	1 = 2
2 :	3 = 0,6666	3 :	2 = 1,5
3 :	5 = 0,6	5 :	3 = 1,6666
5 :	8 = 0,625	8 :	5 = 1,6
8 :	13 = 0,6153846	13 :	8 = 1,625
13 :	21 = 0,6190476	21 :	13 = 1,6153846
21 :	34 = 0,617647	34 :	21 = 1,6190476
34 :	55 = 0,6181818	55 :	34 = 1,617647
55 :	89 = 0,6179775	89 :	55 = 1,6181818
89 :	144 = 0,6180555	144 :	89 = 1,6179775
144 :	233 = 0,6180257	233 :	144 = 1,6180555
233 :	377 = 0,6180371	377 :	233 = 1,61802575
377 :	610 = 0,6180327	610 :	377 = 1,6180371
610 :	987 = 0,6180344	987 :	610 = 1,61803278
987 :	1597 = 0,6180338	1597 :	987 = 1,6180344
1597 :	2584 = 0,618034	2584 :	1597 = 1,6180338
2584 :	4181 = 0,6180339	4181 :	2584 = 1,6180341
4181 :	6765 = 0,618034	6765 :	4181 = 1,6180339
6765 :	10946 = 0,6180339	10946 :	6765 = 1,618034
10946 :	17711 = 0,6180339	17711 :	10946 = 1,6180339

и така нататък до безкрайност.

В първата вляво, всеки делител става следващо делимо, а делителят на това следващо делимо е сборът от делимото и делителя в по-горния ред. Във втората редица, вдясно, е обратното – всяко делимо е сборът от делимото и делителя от по-горния ред, а негов делител става предшествуващото делимо.

Представете си един **динамично-равновесен вихър**: във всяка точка е възможно да се приема космична енергия, информация, знание (знакът за това е точно цифрата 6), но същевременно протичат процеси в две посоки – условно надолу, преоценка, намиране на основания или аргументи, достатъчни за съответния индивидуален разум (знакът за това е изписването на долната част на цифрата 8), а след това условно нагоре (знакът е изписването на горната част на същата цифра 8), точно в противоположна посока, пориви, намерения и намиране на поле за действие, но достъпно пак единствено за този индивидуален ритъм. Ами ако си представим пространствено множествеността на **динамично-равновесните вихри? Безбройни шестици и безбройни осмици едновременно в безбройните точки върху повърхността на Земята?** Та какво всъщност е човечеството в своята множественост от индивидуалности!? – **Индивидуална разумна преценка и индувидуални действия във всеки миг там, където живее мислещо, обичащо и действуващо човешко същес-**

тво. И къде, кога и как всъщност се усеща съществуващият неизменен естествен ред? – Та той е навсякъде в Природата, т.е. в естеството на всички неща.

А редицата 1 – 2 – 3 – 5– 8 – 13 – 21 – 34 – 55 – 89 – 144 – 233 – 377 – 610 – 987... не изразява ли точно тази възможност, наблюдавана в "обемите" на **постигнатото** и **възможното**, на това, което вече е било или е, и онова, което тепърва ще бъде? **Колкото повече духовни ценности човекът е усетил, разбрал, възприел и усвоил, толкова повече възможности има за по-нататъшния му път.** Нима пътят на индивидуалното съзнание не е невидим? Нима развитието само по себе си не става винаги и неотменно отвъд видимите неща? А тези последните могат само да бъдат доказателство или следа от това развитие... **Ако се опитаме да си представим някакво пространствено-времево изображение на числата, изграждащи тази редица, и на техните съотношения по-точно, при които се получават все едни и същи резултати – 0,618 или 1,618,** като пренебрегнем нулата и следващите цифри, тези съотношения не биха ли могли да се изразят чрез две свързани помежду си сфери, като условно приемем, че по-малката долу е основата, **създаденото вече, съществуващото,** а по-голямата горе е **възможното, вероятното, бъдното.**

възможното,
вероятното,
бъдното

съществуващото,
създаденото
до този момент

Дотук си представяме само осмицата. Ами ако обогатим тази представа и с цифрата 6, която е знакът на спираловидното движение на Божествената енергия в пространството и времето? Няма ли всичко да дойде на мястото си? Движението от всяка периферия към всеки център не става ли по съотношения, чиято резултатна величина неизменно е 0,618, а обратното движение или разгъването на спиралата – по съотношения с резултатна 1,618? **И тази пространствено-времева спирала не би ли могла да се възприеме като израз на Закона за Божествената хармония и в невидимия, и във видимия свят?** Хармонични са съчетанията и съотношенията с резултатна 0,618 (по-малкото или минорното към по-голямото или мажорното) или 1,618 (по-голямото или мажорното към по-малкото или минорното).

Таблицата и откъсът са от книгата
"Блян за богомилите по пътя към себе си"
от Невяна Константинова

Вътрешен екран

на

Съзнанието

О-съзнаване

Със Съзнанието

Без съзнание няма смисъл

от сляпа игра

Психическо ментално равнище
Мисловно тяло – интелект

Проекция на съответната идея или принцип от Паневритмията, придружена с музикален мотив и ритъм.

Енергийно равнище на етерното тяло.
Етерно тяло – енергии и енергийна система

Познание "Ин" – "Янг" енергии. Биополе, аура, чакри и меридиани

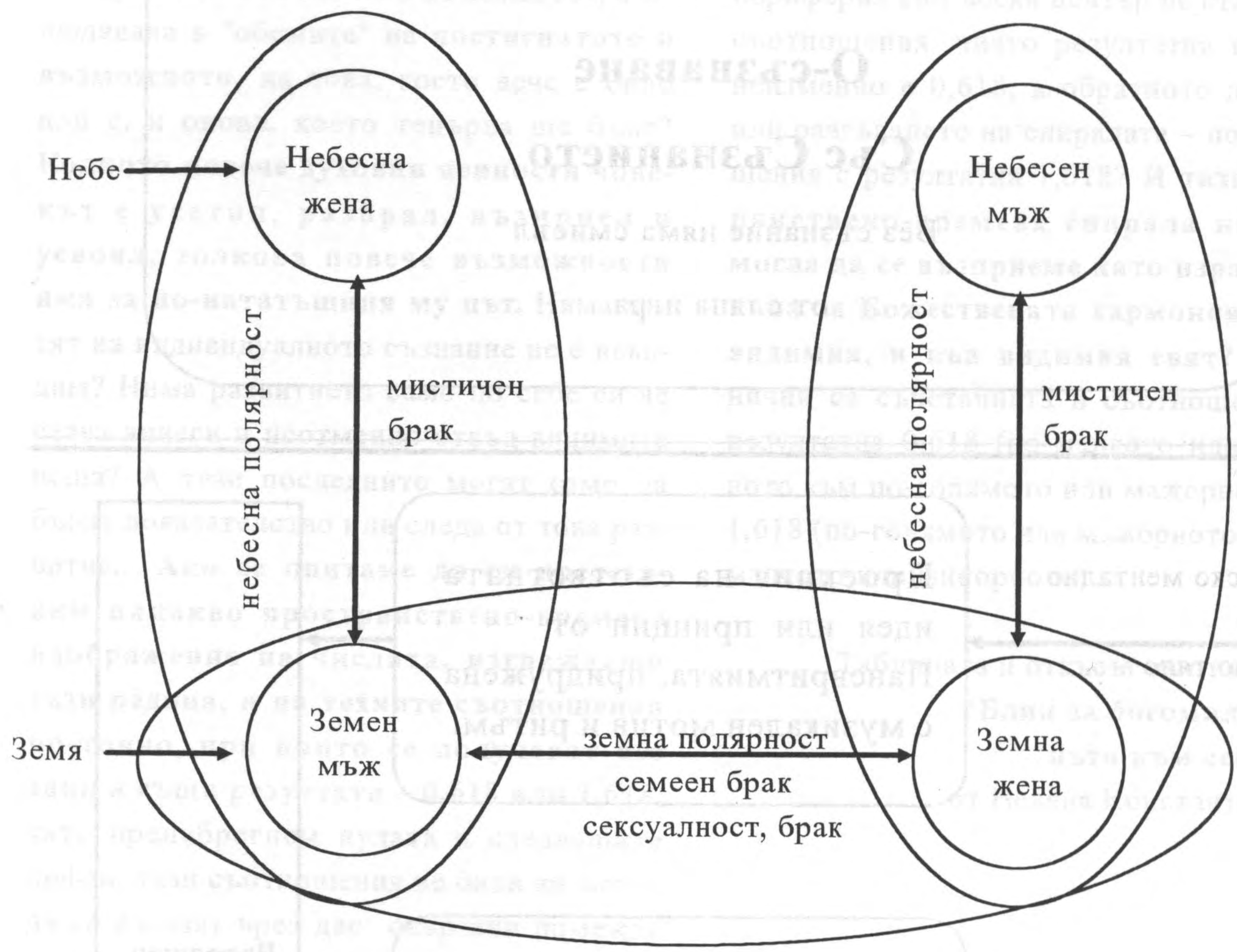
Волево-физическо равнище.
Физическо тяло – воля

Себеконтрол (себеосъзнаване). Контрол върху себеосъзнаването (ред променящи се състояния)

Вътрешен екран на човешкото съзнание

Енергийна култура – земна и космическа

1. Сексуална култура
2. Паневритмична култура



Пан-евритмична култура —Хармония→ **Паневритмична еволюция**

Сексуална култура —Дисхармония→ **Сексуална революция**

Едностранчивото третиране на Енергийната човешка култура, без нейната цялостност "Небе – Земя" (Паневритмия – Сексуалност) доведе през XX век до понятието "Сексуална революция". Липсата на съчетание между двете култури доведе до изкривеното явление "Сексуална революция".

Паневритмия и енергийна култура

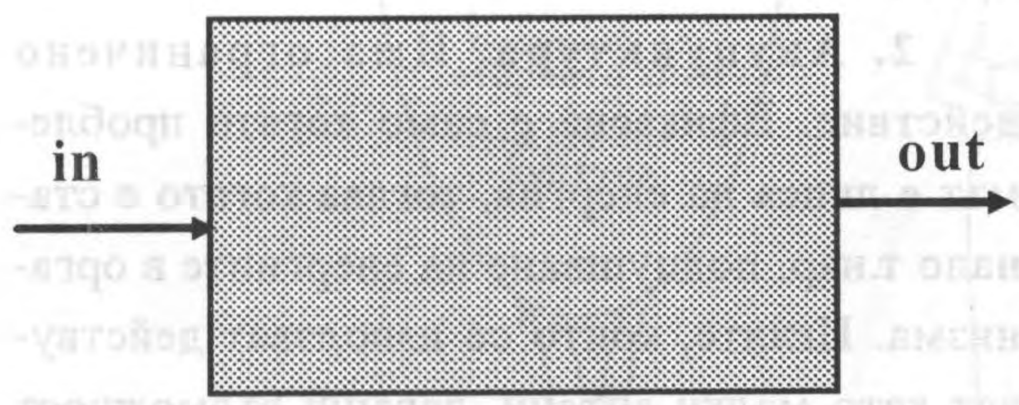
Биополе, аура, "Ин-Янг", чакри, меридиани. Съзнание.

Паневритмията за да се играе правилно изисква осъзнаване на (Виж. стр. 95)

1. Идея – принцип от Паневритмията.

2. Енергията, енергийният поток, който преминава и тече през физическото тяло и осъзнаването ѝ на равнище етерно /енергийно-витално/ тяло.

3. Себеконтрол, себеосъзнаване във всяка една дейност.



Принцип на черната кутия

(Кибернетика и Теория на Системите)

Когато човек се намира като свързващо звено между две сфери, между Слънцето и Земята, той получава и отдава енергии спрямо тях. Но той би трябвало да знае, своята **роля на проводник**, по който текат енергиите, т.е. да си зададе въпроса **"какво става в проводника или в черната кутия, каквато той е в момента"**. Докато не осъзнае съдържанието на черната кутия, докато не придобие енергийната култура спрямо собственото си тяло, човек продължава да страда от болести, да бъде като едно животно, което виждайки светкавицата я възприема като огън от Небето. Небето всъщност не му праща огън, а чрез самата светкавица се проявяват Законите на Природата, които рано или късно разбуждат човешкото същество и го принуждават да надникне в тайните. А на един по-късен етап да се заинтересува от т.нар. енергийна култура.

От Съставителя.

Паневритмия и Вътрешни даоски упражнения

– необходимост за модерния човек

Енергията и човешкото тяло

Из книгата на д-р Стивън Чанг

"Цялостна система за самолечение"

Човешкото тяло, което непрекъснато се възобновява, може да бъде разглеждано като електрическа батерия, съставена от три жизненоважни части:

1. Структура – клетките и органите, костите, мускулите, слоевете кожа, кръвоносните съдове, нервите и останалите физически структури, които те образуват.

2. Течност – вътрешноклетъчните и междуклетъчните течности, които играят важна роля в произвеждането на електрическа енергия.

3. Електрически заряд – зарядът, който води до задвижване на организма и неговите структури. Тази енергия се нарича "жизнена сила", "жизнена енергия", "дух" или

електромагнитност. Даоистите наричат тази сила "ци".

Най-трудно разбираем от тези три части е електрическият заряд, просто защото неговото присъствие е недоловимо за окото. Електрическа енергия се улавя само косвено, така че по-лесно е да се установи отсъствието ѝ, отколкото присъствието ѝ. От мига, в който настъпи частична липса на енергия в организма, слабостта и болестта го завладяват и побеждават. А когато жизнената енергия изобщо липсва, организмът умира. (Смъртта настъпва не защото сърцето спира да бие, както доказаха много йоги, като спираха ударите на сърцето си, но оставаха живи, понеже организмът им запазваше жизнената си енергия.) Изтощението е симптом за твърде слабо наличие на енергия. Използването на ума и тялото неизбежно води до загуба на енергия. Научните изследвания показват, че ако човек фиксира погледа си върху даден предмет в продължение на цяла минута, после има нужда от двадесетминутна почивка, за да възстанови енергията, която е загубил докато е съзерцавал обекта. Впрочем някои опити, направени върху умиращи хора, показват, че в момента на умирането човек може да загуби 175 грама, представляващи теглото на жизнената енергия, която е материална и измерима.

Съществува един начин да доловим с просто око жизнената енергия, която организмът излъчва, и която действува като индикатор на здравето. Можем да видим тази жизнена енергия в "сиянието", т.е. в енергетичното поле, което обгръща всеки човек. Сиянието е известно като явление отпреди хиляда години, въпреки че показването му стана възможно след откриването на фотографския метод на Кирлиан. Този метод позволява точно да възпроизведем сиянието върху снимка и така да го направим съвсем ясно различимо. Под формата на цветни пламъци, сиянието представлява енергията, която се отделя от нашия организъм. Цветът на сиянието, което заобикаля всеки човек, отразява здравословното му състояние и равнището на енергията му. Така например светлите и ясни цветове са белег на добро здраве и високо равнище на енергията, докато тъмните и неясни цветове предвещават болест. Черното представлява смъртта.

Как можем да избегнем загубите на енергия, или неравновесието, енергийния дисбаланс и техните странични ефекти, а също и да преобразим физическото си тяло? Да разгледаме няколко метода, които позволяват да възстановим цялата си енергия.

1. Възстановяващ сън. Най-достъпният метод за всички хора. Нормално човешката "батерия" се зарежда докато спим през нощта.

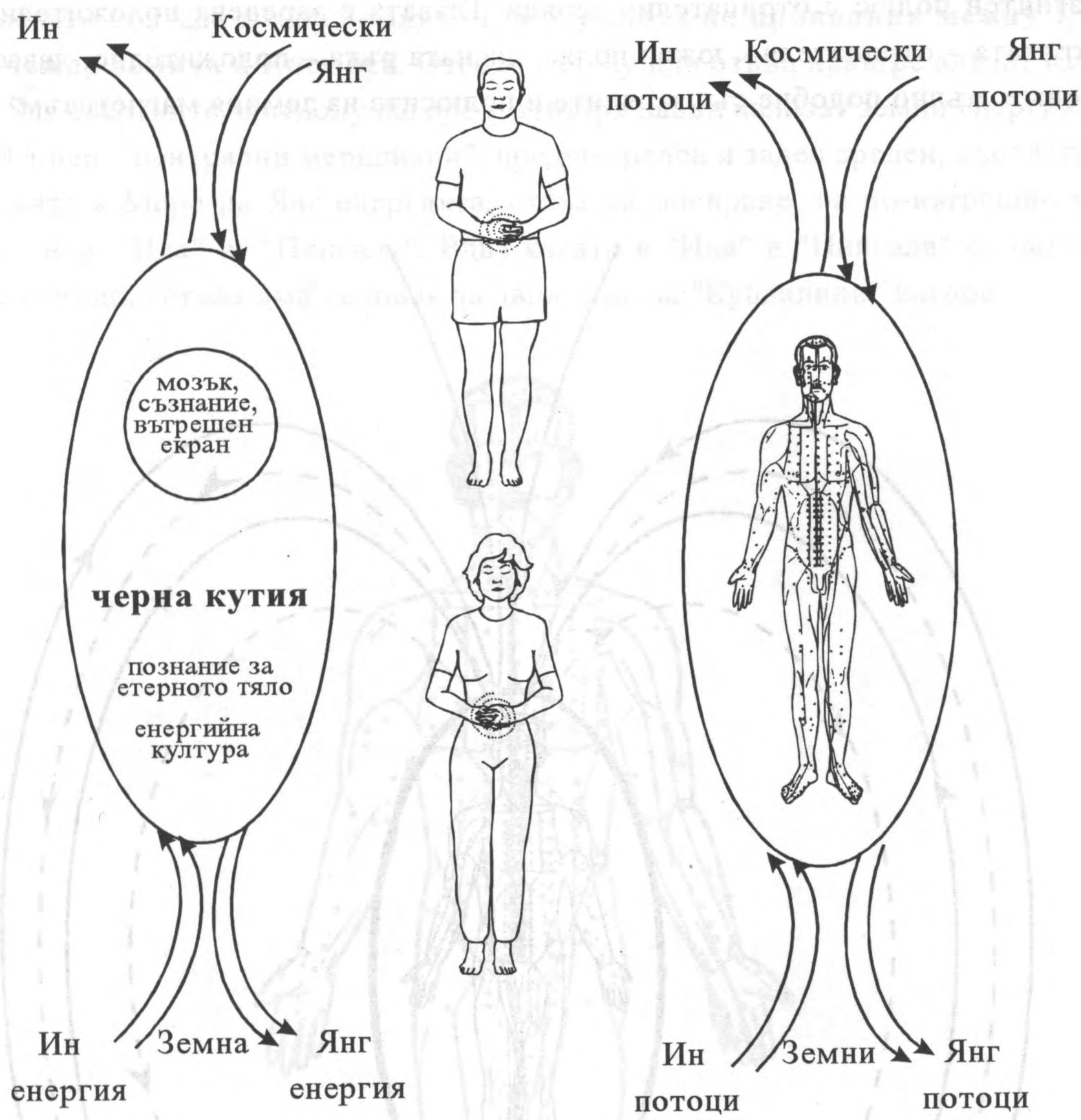
2. Акупунктура. Има ограничено действие. Ефикасна е само когато проблемът е липса на енергия, тогава когато е станало т.нар. подпушване на енергиите в организма. Иглите, които се използват действуват като малки антени, даващи възможност да вкараме в организма повече енергия.

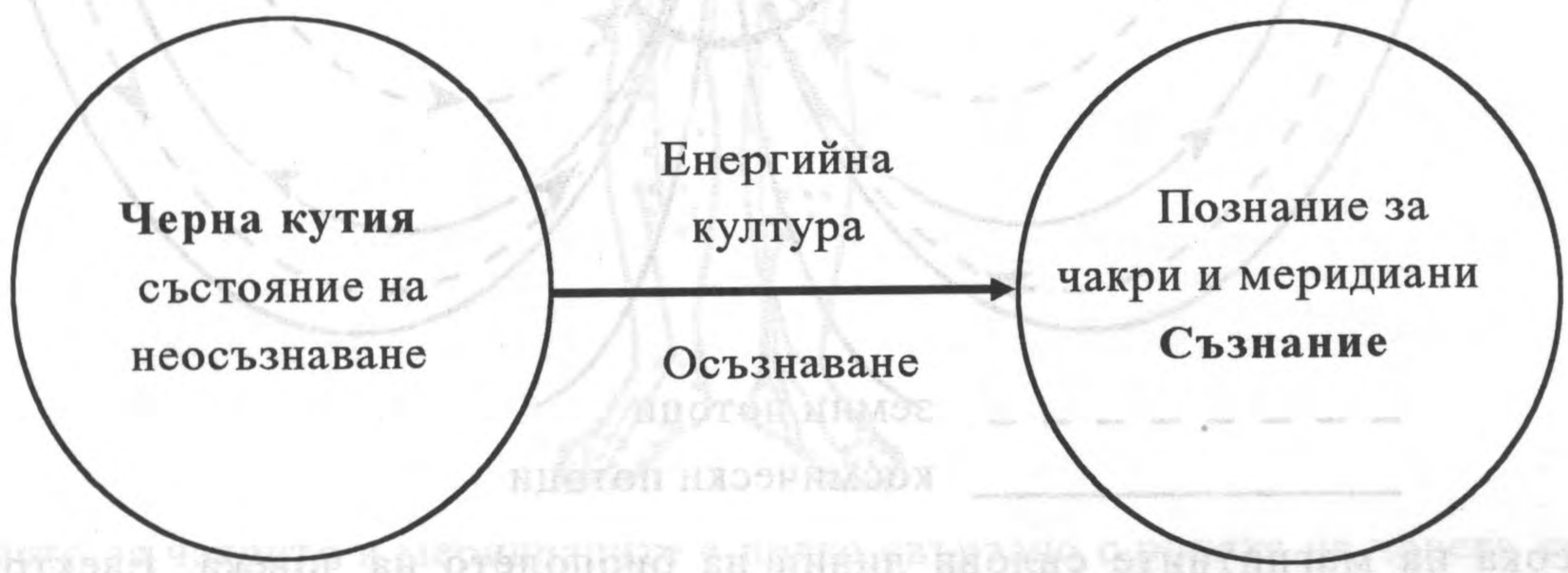
3. Даоски вътрешни упражнения. Те освобождават организма от болести и уравновесяват енергийните потоци. Даоските вътрешни упражнения, понякога се наричат "Дао на ревитализацията".

4. ПАНЕВРИТМИЯ. Четвъртата възможност, която в същото време се явява и езотеричен ключ за енергийно балансиране и повдигане енергийната честота на етерното тяло, както и за откриване на каналите, по които енергията може да се изкачи до по-високо равнище и така да се осъществи правилен енергиен кръговрат.*

* До този момент Паневритмията не е позната като метод нито в модерните западноевропейски и американски центрове за ревитализация на тялото, нито в техния първообраз в лицето на Източните школи. В същност "вътрешните даоски упражнения", са най-доброто приближаване до същността на Паневритмията. Източните изкуства на Воина в лицето на Тай Дзи Цюан съвсем леко се докосват до нейната същност.

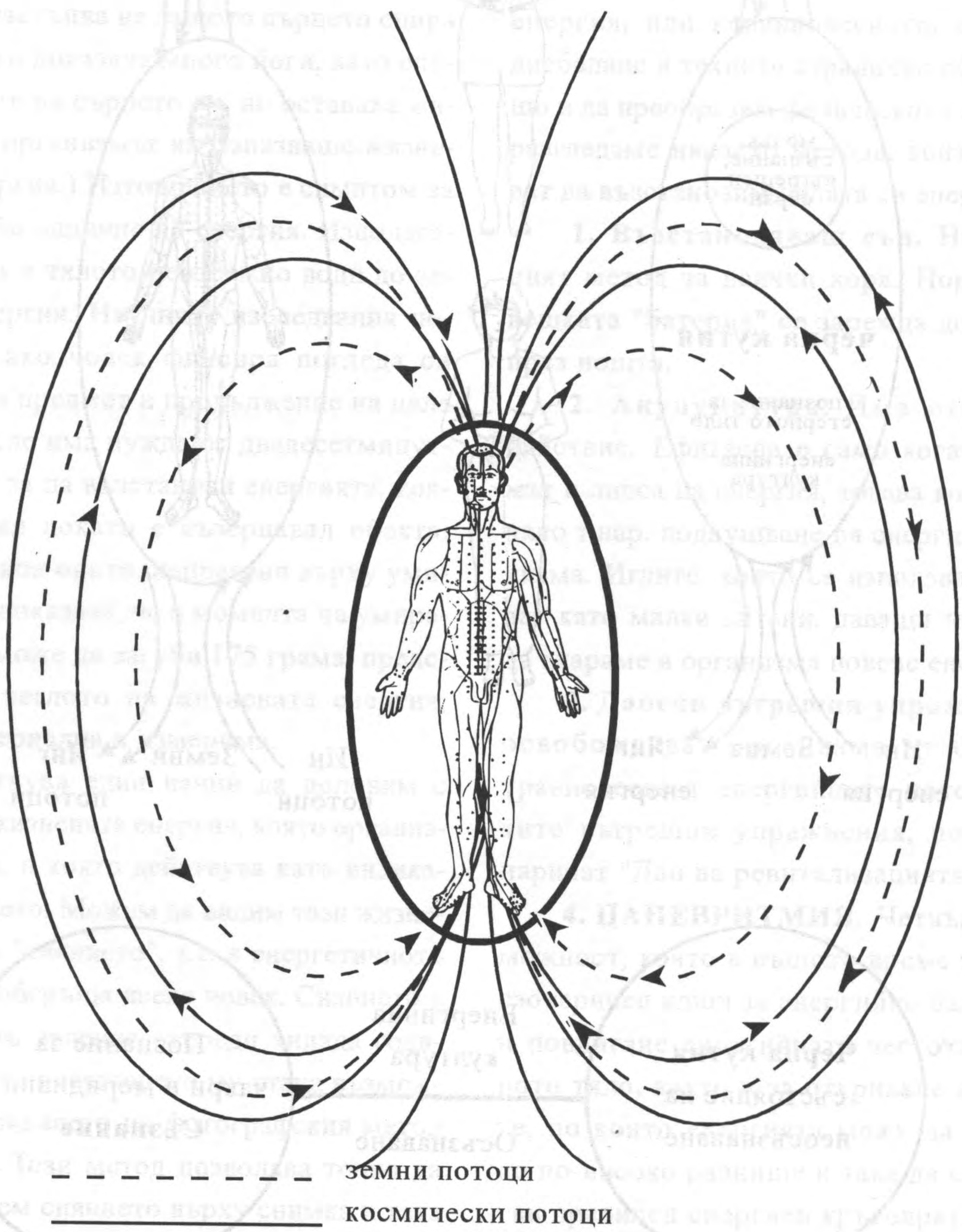
Как тече енергията в човека като проводник по оста "Слънце – Земя"





Човекът между Земята и Космоса – кръстовище на земни и космически енергийни потоци

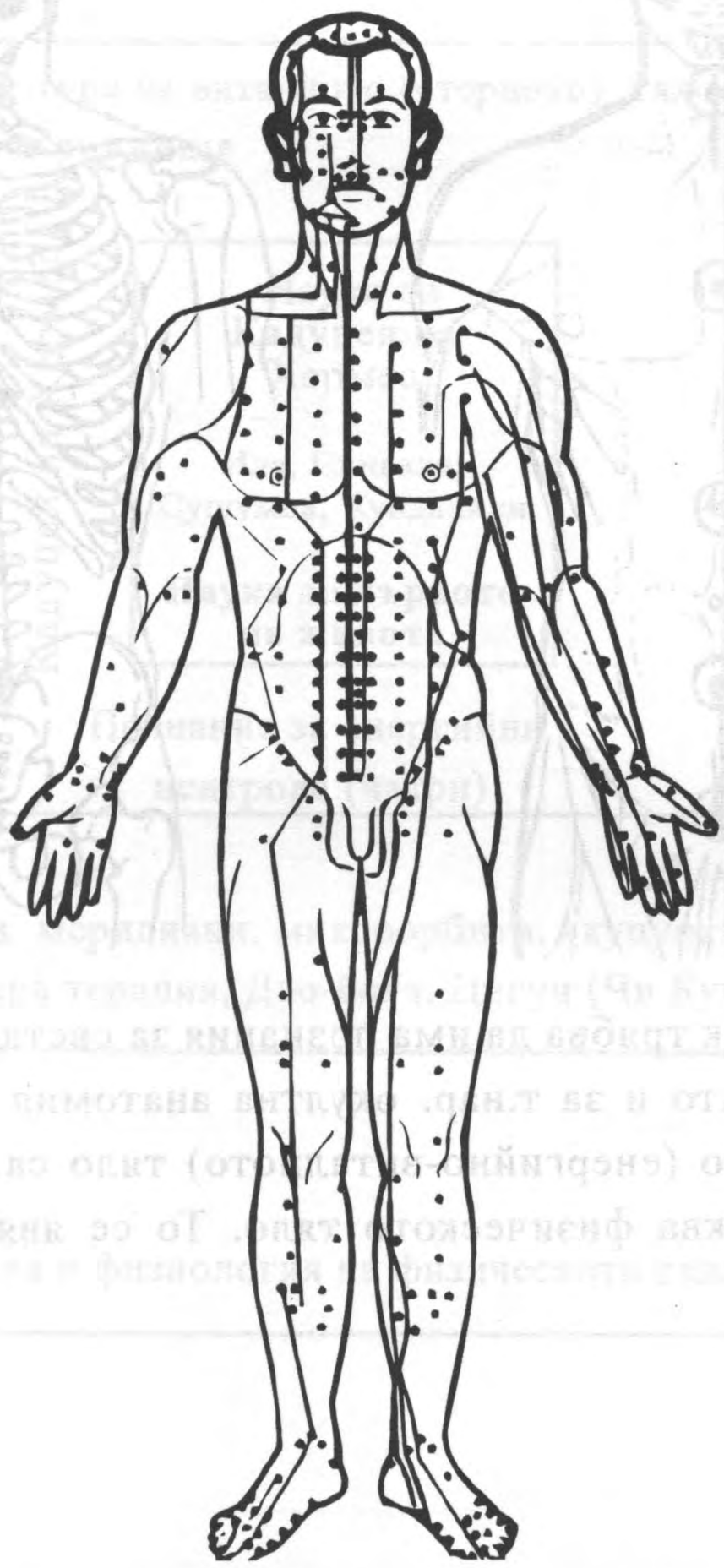
Отгоре надолу или отвън навътре влизат Космически енергии, Янг енергиите, а отдолу нагоре и отвътре навън излизат земни енергии, или Ин енергиите. Човекът е като един прав магнит, главата му – това е северния магнитен полюс с положителни заряди, краката – южен магнитен полюс с отрицателни заряди. Главата е заредена положително – северен полюс, краката – отрицателно, южен поляс, дясната ръка – положително, лявата – отрицателно. Това е пълно подобие със зарядите и полюсите на земния магнетизъм.



Посока на магнитните силови линии на биополето на човека. Електрическите заряди се връщат през централната ос на тялото – гръбначния стълб, по принципа на магнитната игла.

Човекът като проводник между Земята и Космоса

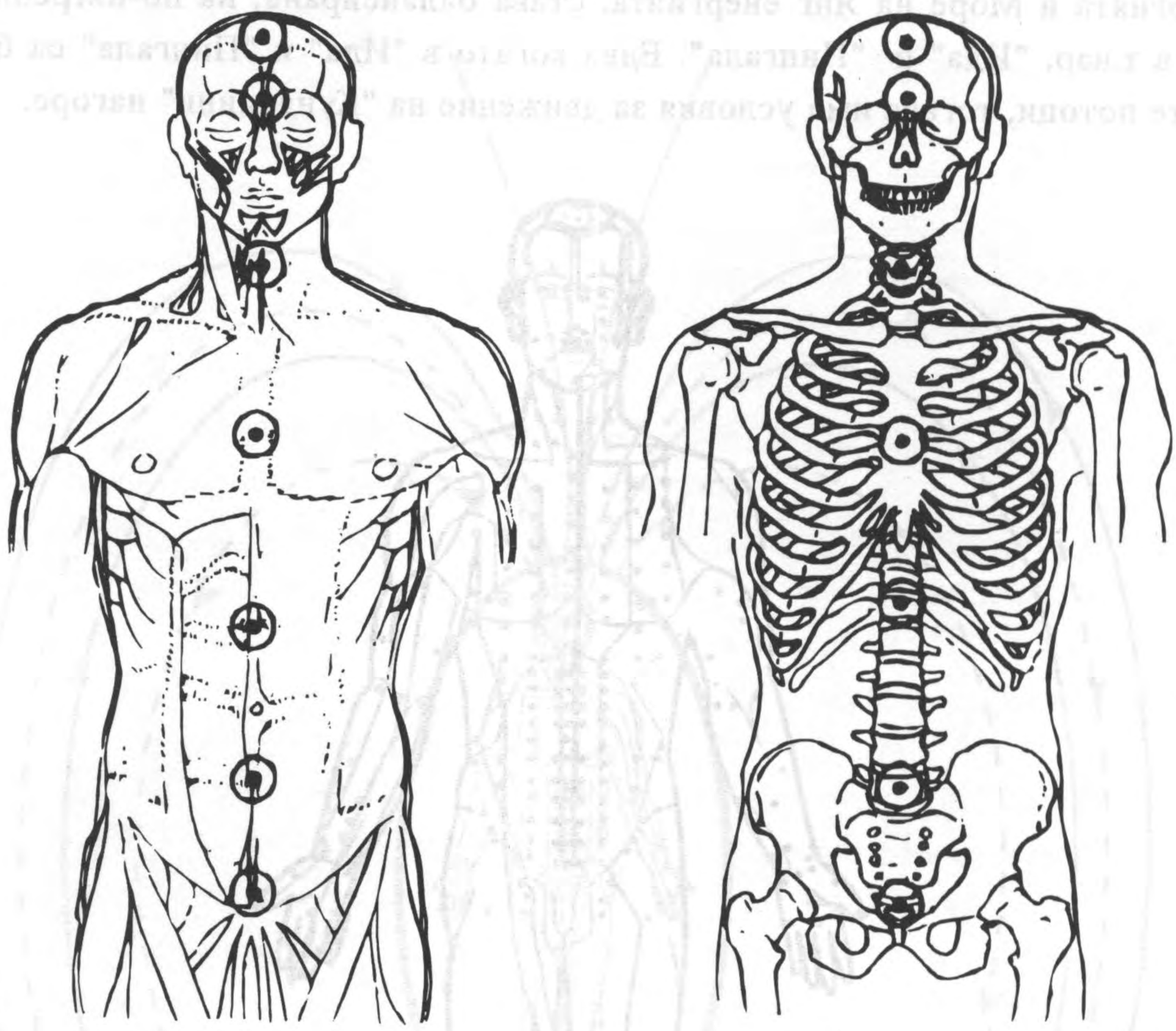
Да бъдеш "проводник", означава енергията свободно да протича през тялото. Ето защо е необходимо да се осигури безпрепятственото протичане на тази енергия в енергийните канали и центрове на тялото. **Енергийната култура**, т.е. познанието на човек за чакрите и меридианите, му дава възможност да бъде съзнателен за тази велика роля която изпълнява, докато обитава тук на Земята. Това е **ролята на проводник между Земята и Слънцето, между Земята и Космоса**. Отгоре надолу или отвън навътре влизат Космически енергии, Янг енергиите, а отдолу нагоре и отвътре навън излизат земни енергии, или Ин енергиите. В т.нар. "централни меридиани", преден среден и заден среден, съответно Море на Ин енергията и Море на Янг енергията, става балансиране, на по-вътрешно равнище съответно в т.нар. "Ида" и "Пингала". Едва когато в "Ида" и "Пингала" са балансирани енергийните потоци, тогава има условия за движение на "Кундалини" нагоре.



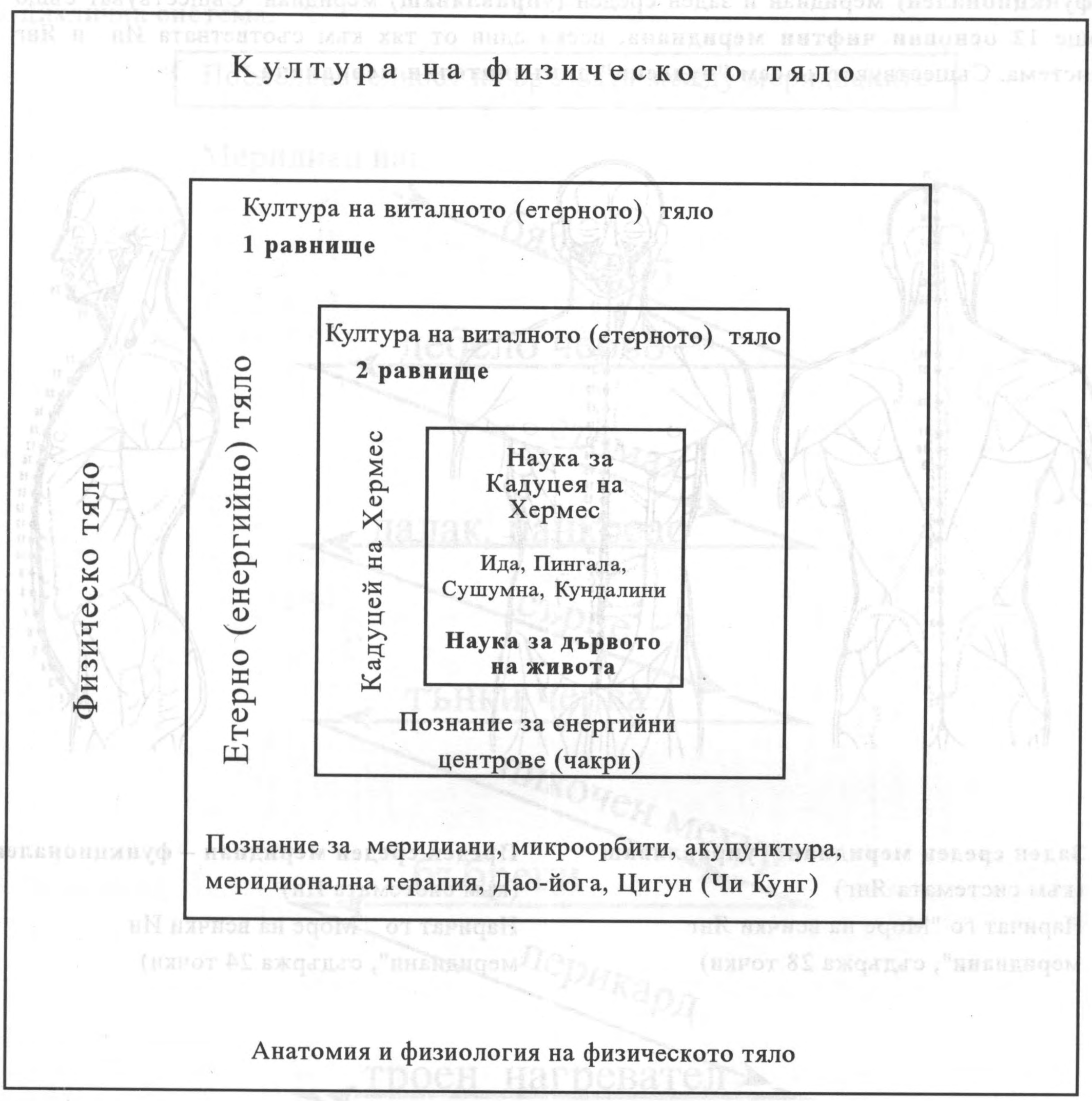
Познанието за чакрите и меридианите е пряко свързано с ролята на човека като проводник между Земята и Космоса.

Окултна анатомия и енергийна култура. Физическо и етерно тяло.

Съвремения човек и неговото познание за ролята на втората, третата и четвъртата чакра съответно центъра на тежестта, слънчевия възел (акумулатор) и сърдечната чакра.



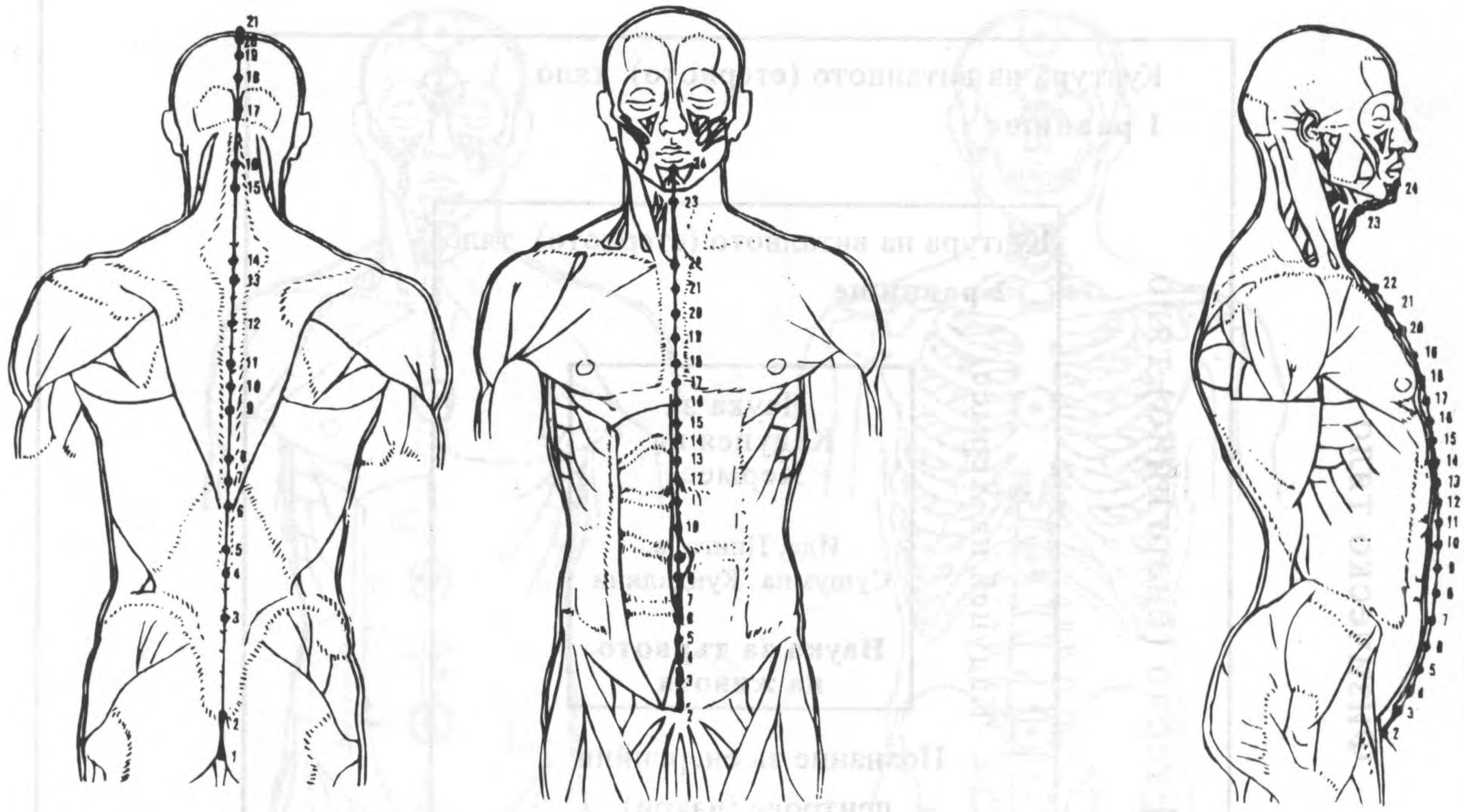
Съвременният човек трябва да има познания за света – физически, анатомични и физиологически, както и за т.нар. окултна анатомия и физиология на тялото. Физическото и етерното (енергийно-виталното) тяло са едно в друго. Етерното тяло обгръща и прониква физическото тяло. То се явява като негова по-фина матрица.


Култура на физическото тяло
Култура на виталното (етерното) тяло
1 равнище
Култура на виталното (етерното) тяло
2 равнище
Наука за Кадуцея на Хермес
Ида, Пингала, Сушумна, Кундалини
Наука за дървото на живота
Познание за енергийни центрове (чакри)
Кадуцей на Хермес
Етерно (енергийно) тяло
Физическо тяло
Познание за меридиани, микроорбити, акупунктура, меридионална терапия, Дао-йога, Цигун (Чи Кунг)
Анатомия и физиология на физическото тяло

МЕРИДИАНИ

Централни меридиани

Съществуват **два главни меридиана** (централни или средни) – преден среден **(функционален)** меридиан и заден среден **(управляващ)** меридиан. Съществуват също още **12 основни чифтни меридиана**, всеки един от тях към съответната Ин и Янг система. Съществуват и **осем "чудесни" допълнителни меридиана.***



Заден среден меридиан – управляващ
(към системата Янг)
Наричат го "Море на всички Янг меридиани", съдържа 28 точки)

Преден среден меридиан – функционален
(към системата Ин)
Наричат го "Море на всички Ин меридиани", съдържа 24 точки)

---

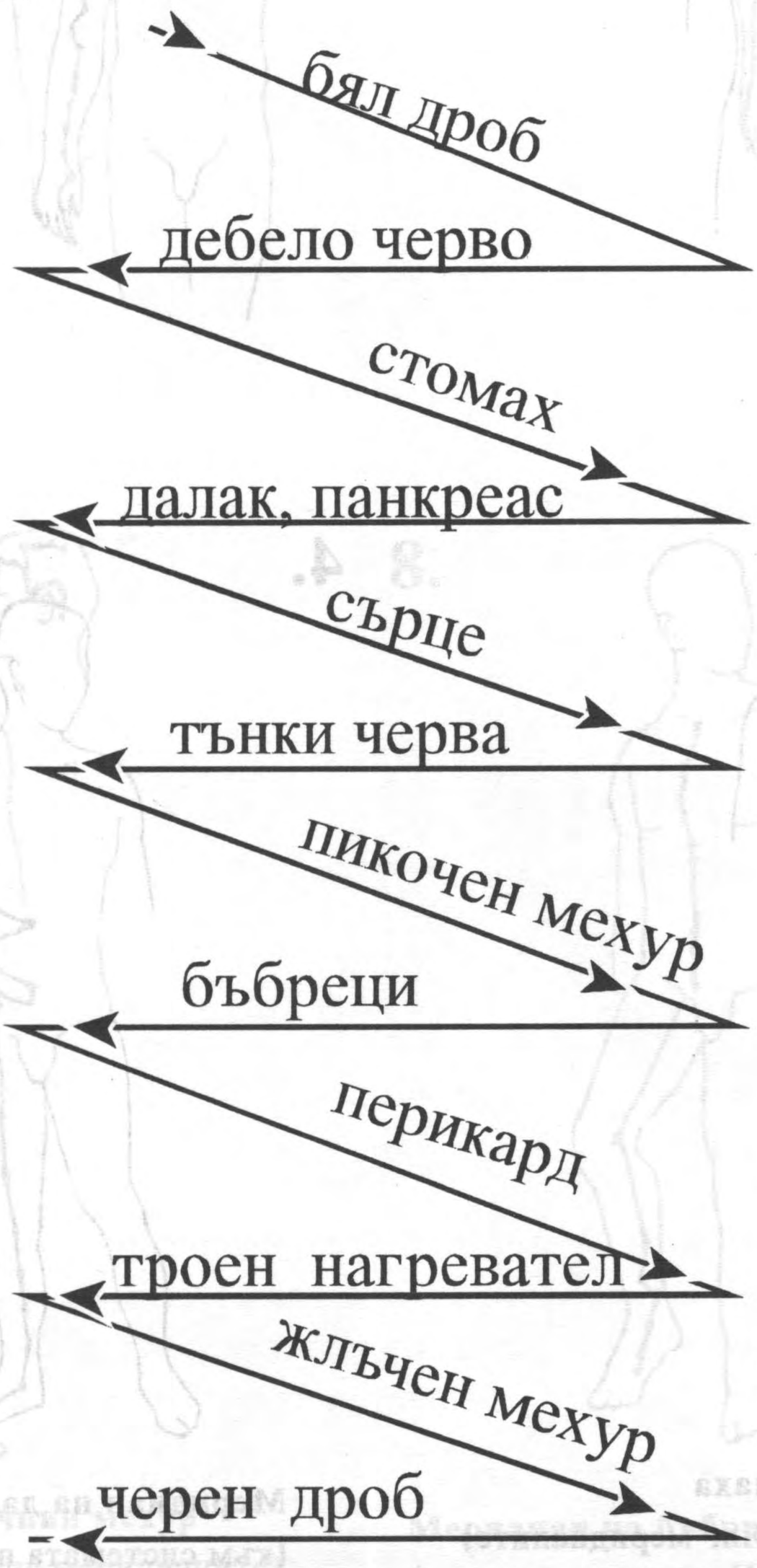
* Бел. от ред. В някои справочници като "Енциклопедия по Радиоестезия" от М. Мандаджиева, се излага схващането че има още второстепенни меридиани, т.нар. 20 меридиана открити от д-р Фол. На този етап официално се приема, че съществуват 2 централни, 12 основни и 8 спомагателни меридиана.

12 основни меридиана, съответно спадащи към Ин или Янг системата

12-те основни меридиана са последователно свързани и образуват т.нар. "последователност на енергийните потоци". Ин и Янг меридианите са свързани в началната и крайната си част последователна. Те образуват затворена циклична система.

Последователност на връзката между меридианите

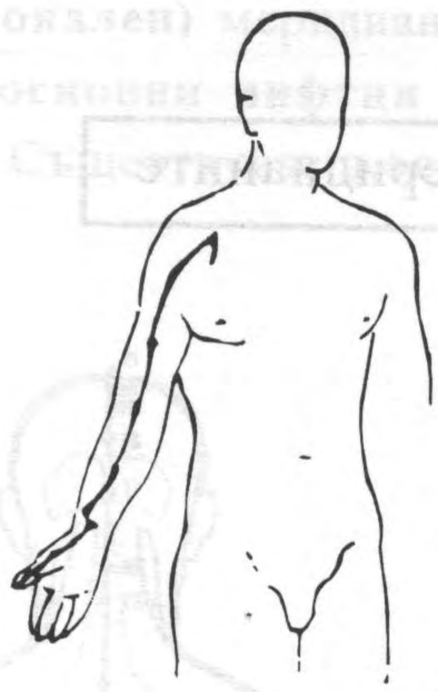
Меридиан на:



Дванадесет основни (чифтни) меридиана

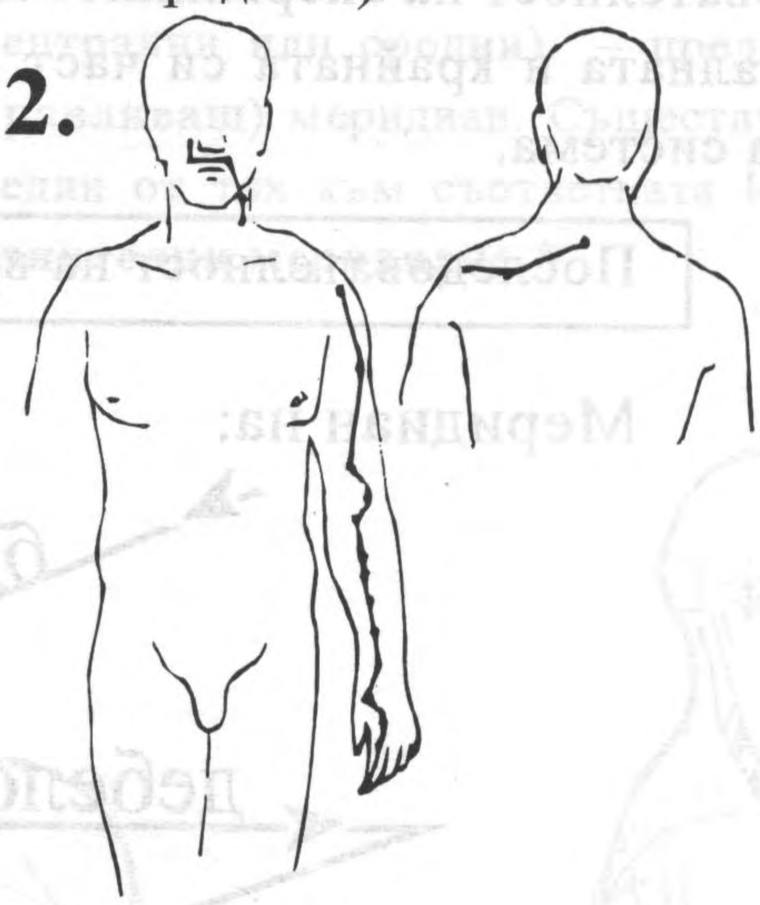
Меридиан на белия дроб
(Към системата на ръчните Ин меридиани).

1.

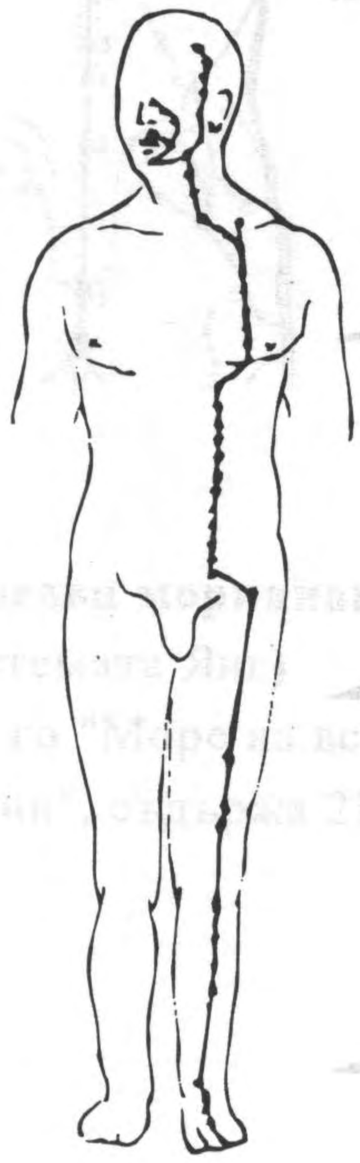


Меридиан на дебелото черво
(към системата на ръчни Янг меридиани).

2.

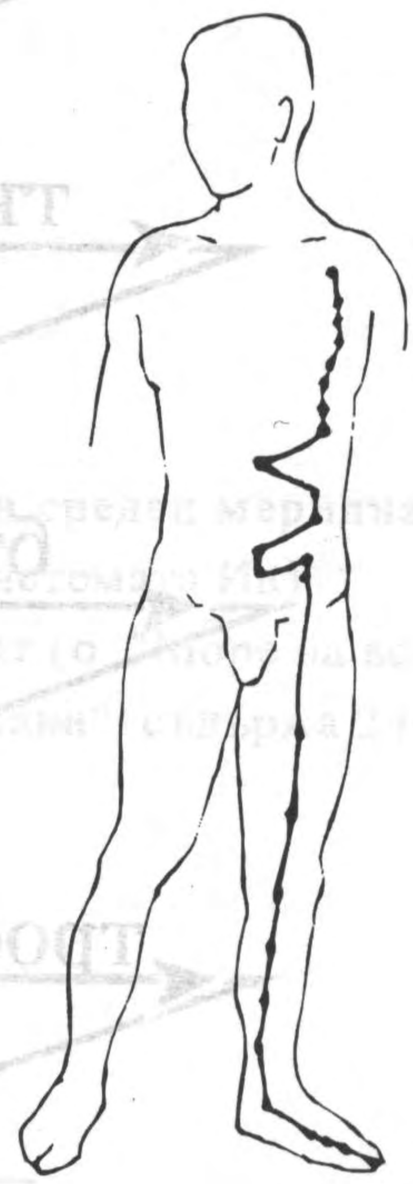


3.



Меридиан на стомаха
(към системата на Янг меридианите)

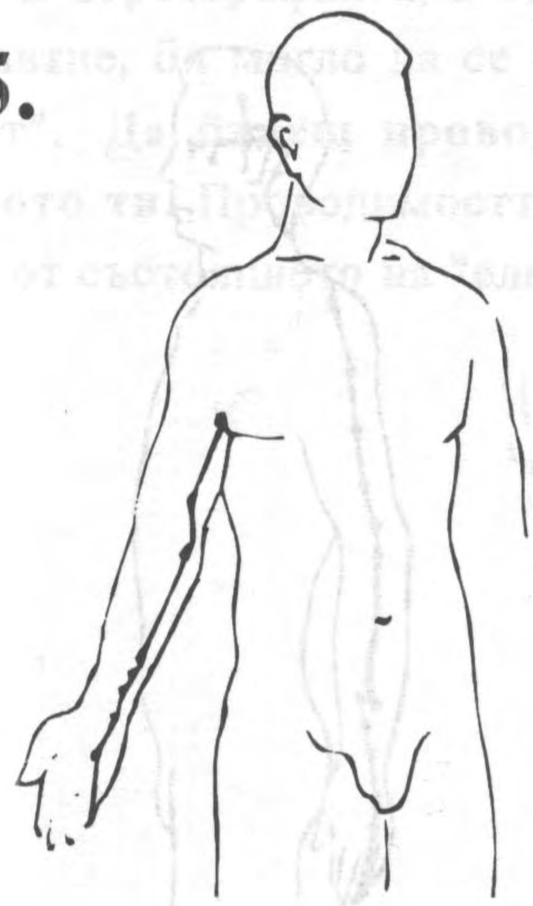
4.



Меридиан на далака и панкреаса
(към системата на Ин меридианите на краката).

Меридиан на сърцето
(към системата на Ин меридианите)

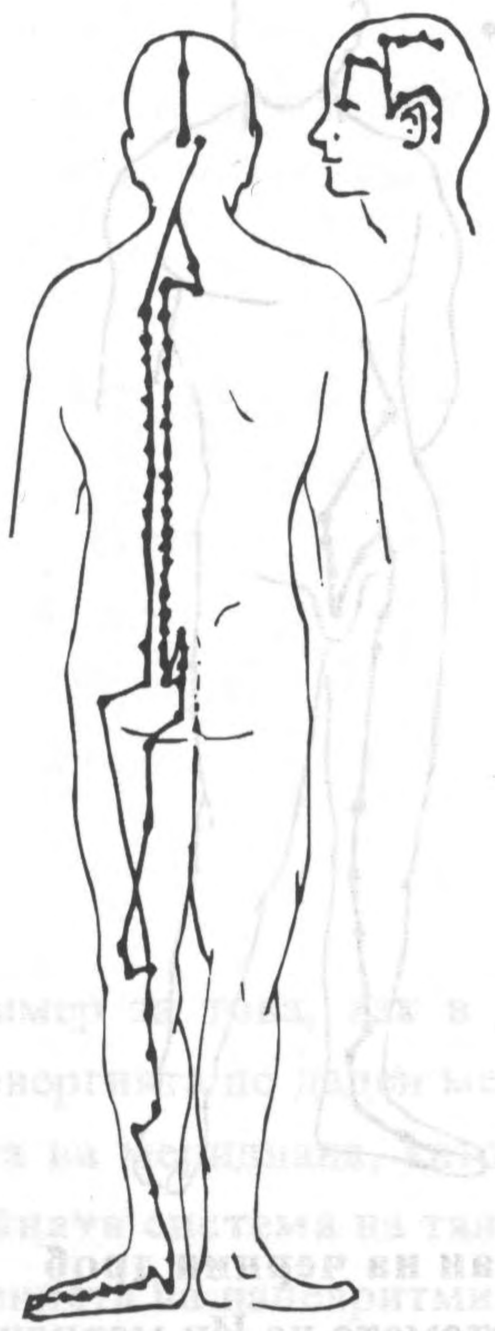
5.



Меридиан на тънките черва
(към системата на ръчните Янг меридиани).

6.

7.



Меридиан на пикочния мехур
(към системата на Янг меридианите).

8.

Меридиан на бъбреците
(към системата на Ин меридианите на краката)

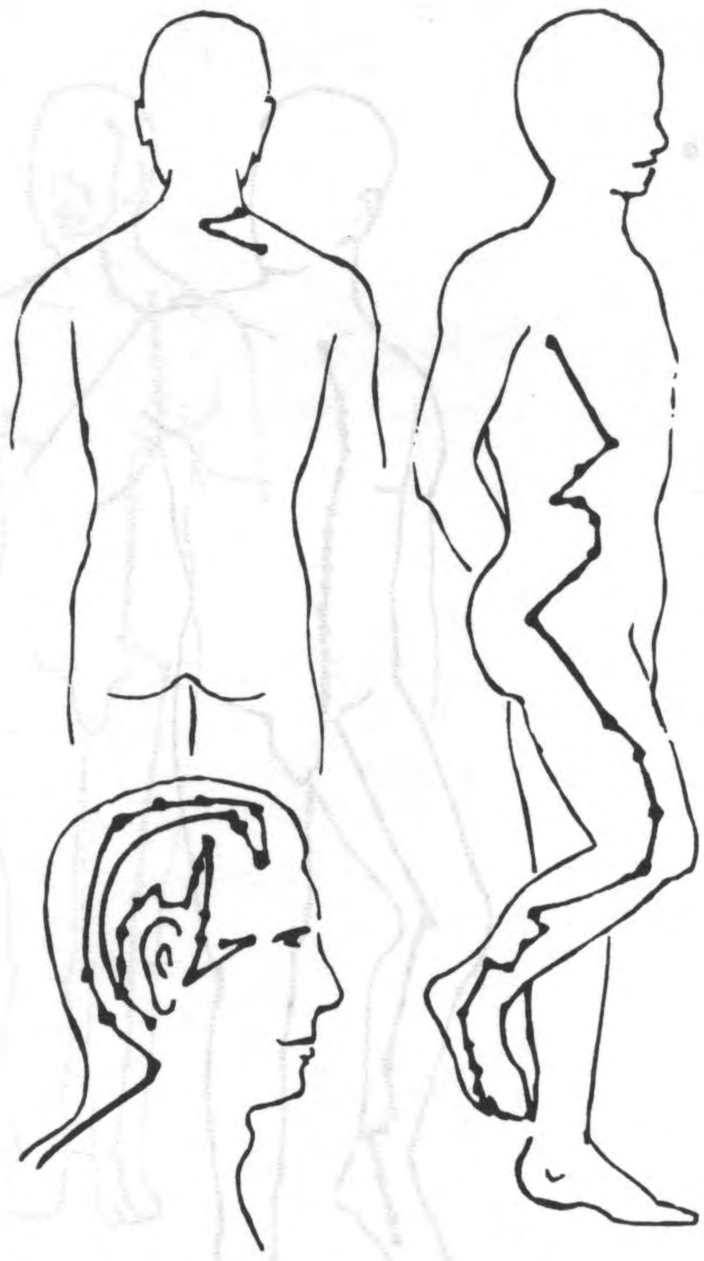
Меридиан на перикарда
(пазителя на сърцето)
(към системата на ръчните Ин меридиани)

9.

Меридиан на тройния нагревател.
Меридиан на трите енергизатора
(към системата на ръчните Янг меридиани).

10.

11.



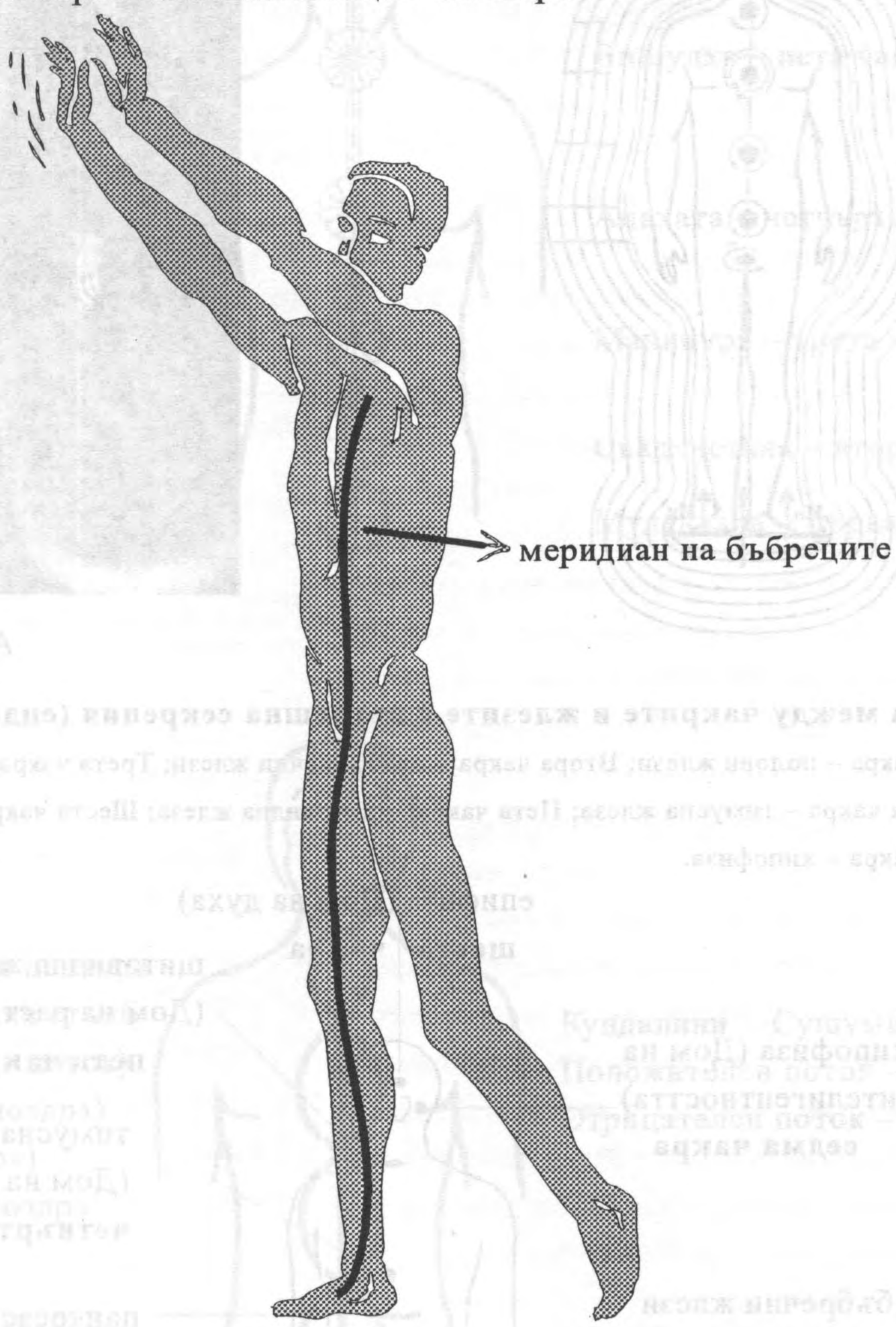
Меридиан на жлъчния мехур
(към системата на Янг меридианите на краката)

12.

Меридиан на черния дроб
(към системата на Ин меридианите)

Паневритмия и меридиани

В хореографията, в Тайдзи, както и във всяка една двигателна система за вътрешно развитие, би могло да се направи връзка между позицията на тялото и т.нар. "проводимост". **Да бъдеш проводим, това означава енергията свободно да протича през тялото ти.** Проводимостта зависи от **вътрешното състояние на енергийната система** или от състоянието на "електрическата инсталация" на етерното тяло.

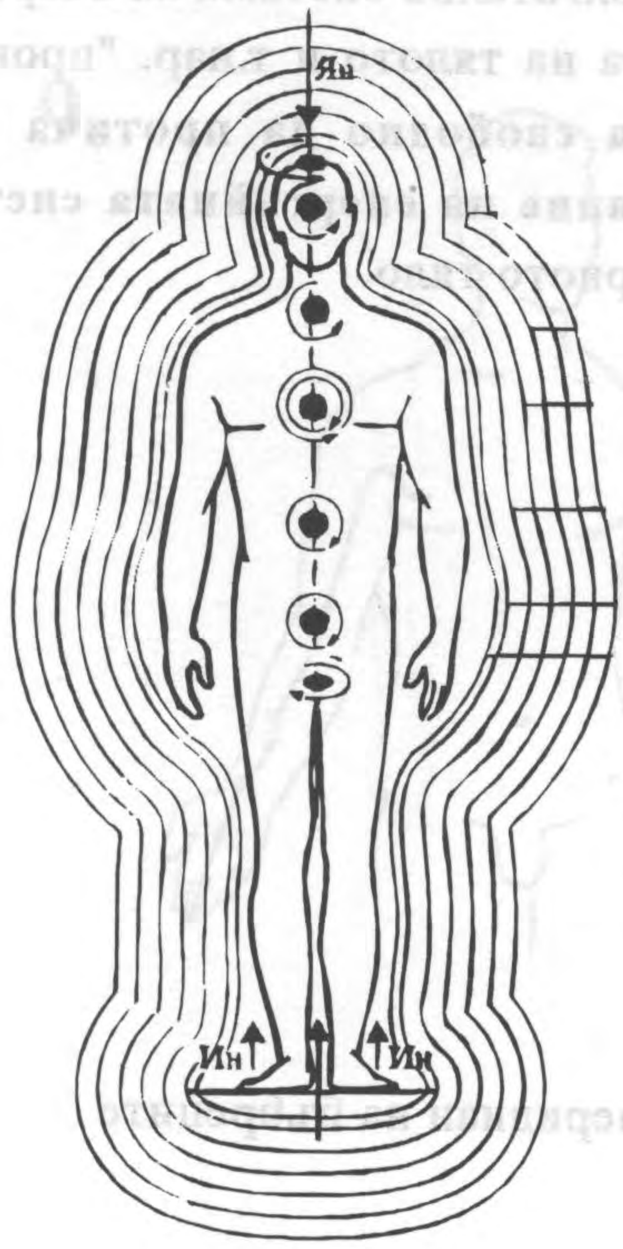


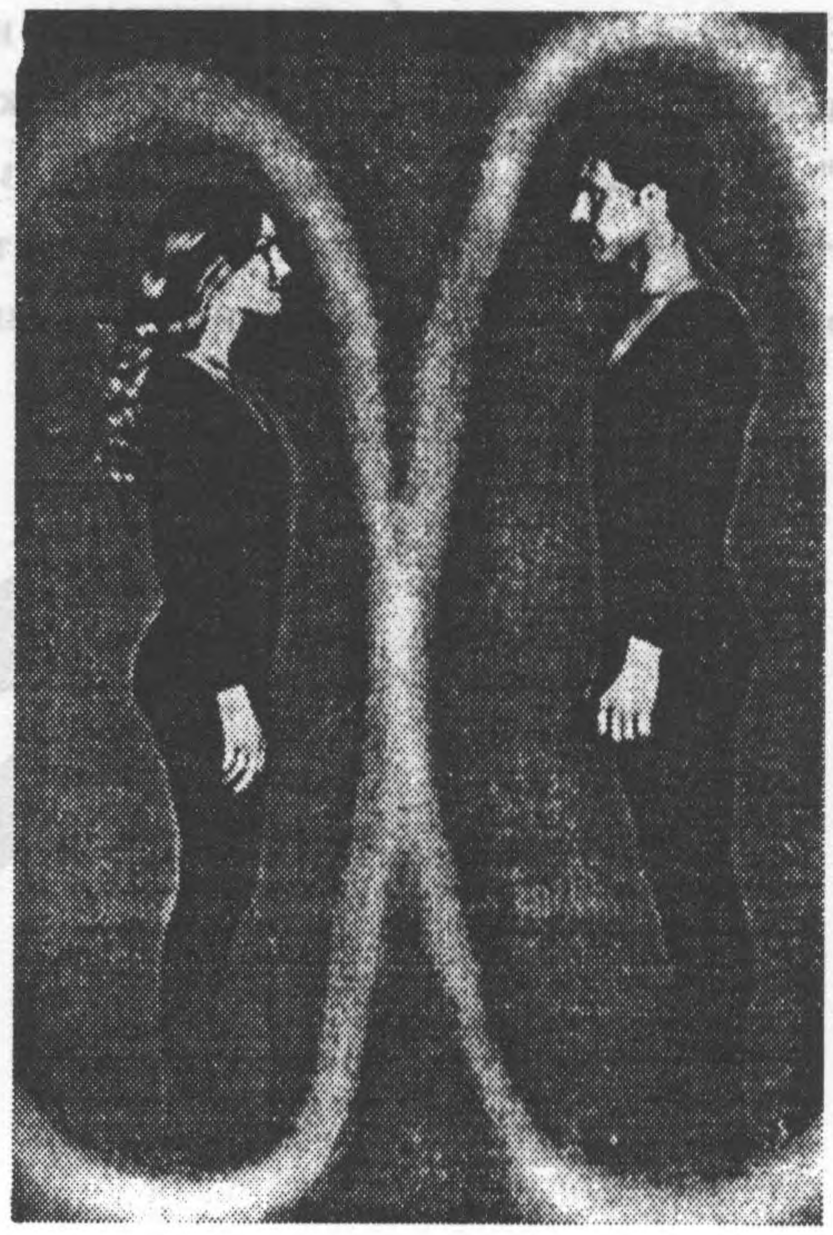
Пример за това, как в дадено движение или съответната паневритмична форма се движи енергията по даден меридиан и как чрез самото движение би могло да се стимулира работата на меридиана, като по този начин се осъществи още по-добра проводимост в енергийната система на тялото. Самите проводници в лицето на меридианите по време на изпълненията на паневритмичните форми се прочистват.

При изпълнението на Паневритмията се осъществява връзката между Космическите и земните енергии, които циркулират по меридианите.

Аура, Чакри и жлези с вътрешна секреция

Връзка между чакрите и финните тела

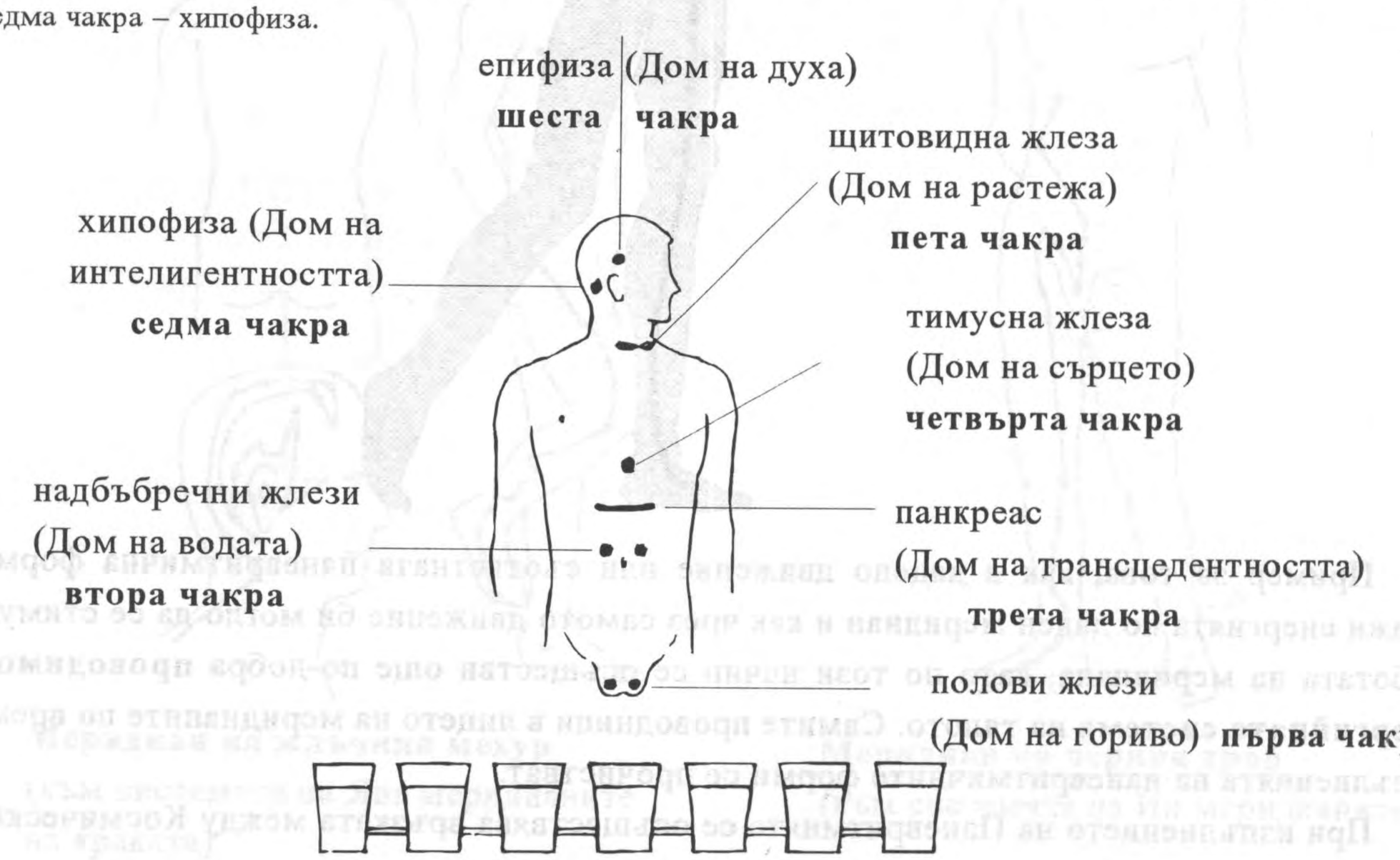




Аури

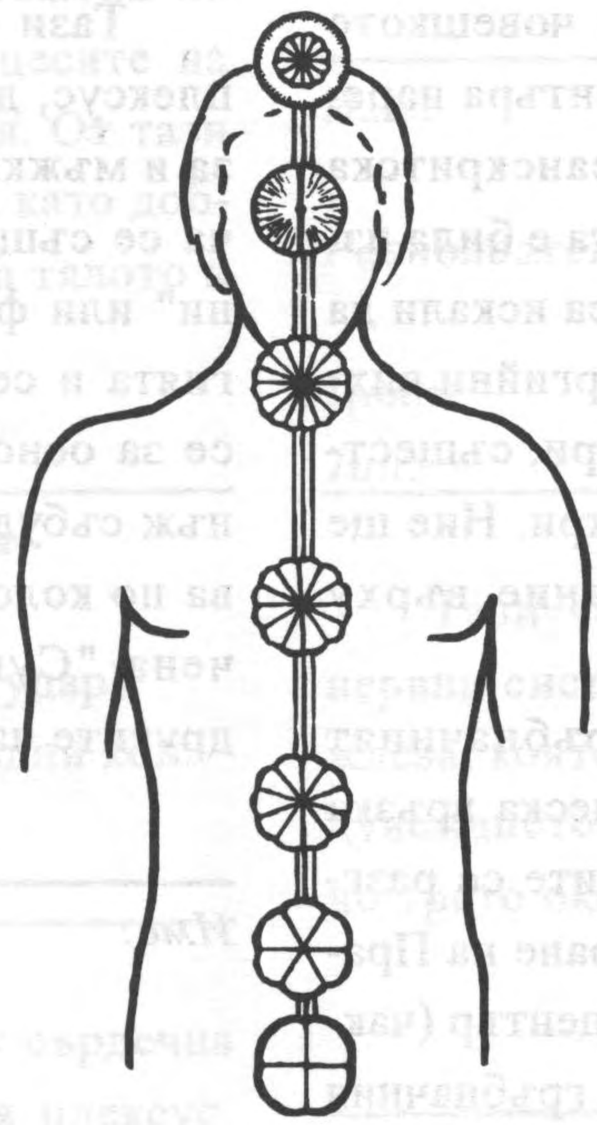
Връзка между чакрите и жлезите с вътрешна секреция (ендокринни жлези):

Първа чакра – полови жлези; Втора чакра – надбъбречни жлези; Трета чакра – панкреас; Четвърта чакра – тимусна жлеза; Пета чакра – щитовидна жлеза; Шеста чакра – епифиза (трето око); Седма чакра – хипофиза.



Седемте жлези с вътрешна секреция са свързани помежду си, така както и седемте чакри са свързани помежду си.

Познание за чакрите (енергийните центрове)



Сахасрара – седма чакра

Аджна – шеста чакра

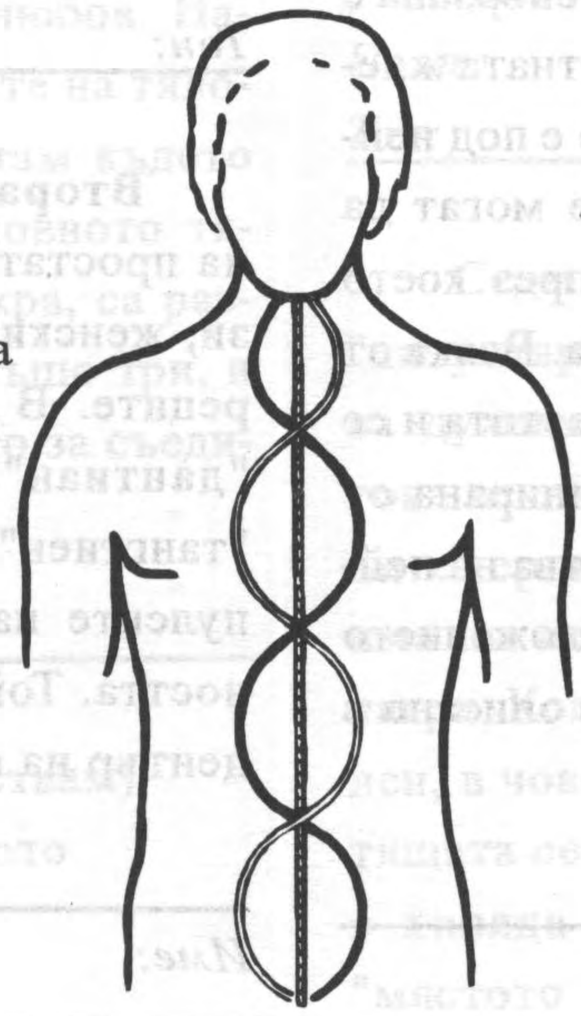
Вишудха – пета чакра

Анахата – четвърта чакра

Манипура – трета чакра

Свадхистана – втора чакра

Муладхара – първа чакра



Сушумна – в центъра на гръбначния стълб

Пингала (янг поток) – в бяло (дясна ноздра)

Ида (ин поток) – в черно, лява ноздра

Кундалини – Сушумна

Положителен поток – Пингала

Отрицателен поток – Ида

Когато положителните и отрицателните енергии са уравновесени, т.е. двата потока са в баланс, тогава каналът Сушумна в центъра на гръбначния стълб се задействува, Кундалини се издига нагоре.

През Сушумна протича ток, т.е. Кундалини се движи, когато в двата полярни кръга има баланс.

Правилното дишане, вътрешното изчистване и Божествения Аз са единственото средство за задвижване на Кундалини.

ЧАКРИ

Из книгата "Ки енергия за всеки" от Луис Тейлър и Бети Брайънт

Според древните мъдреци човешкото тяло има 7 главни енергийни центъра наречени чакри. "Чакра", това е санскритска дума означаваща колело. Думата е била избрана от мъдреците защото те са искали да изобразят така наречените "енергийни вихри". 7 са главните, мажорни чакри, съществуват и шест второстепенни чакри. Ние ще концентрираме нашето внимание върху главните, седем мажорни чакри.

В Източната традиция гръбначният стълб е бил считан като мистическа връзка между Единният и човека. Чакрите се разглеждат като центрове за складиране на Прана, Ки или Чи енергия. Първият център (чакра) е локализирана в основата на гръбначния стълб и представлява нисшата природа на човека. Седмата чакра, най-горната, е локализирана на върха на черепа и представлява висшата духовност. Всяка чакра е свързана с ендокринната система, т.е. съответната жлеза и със специфичния орган, който е под нейното енергийно влияние. Чакрите могат да се разглеждат като вид динамо през което енергията се получава и се предава. Всяка от чакрите вибрира на съответната честота и се описва от Посветените като доминирана от съответния ѝ цвят, който съответства на нейната честота на вибрациите. Разположението и функцията на всяка от чакрите е описано в следната схема.

Чакра *Муладхара*

Име:	**Първа чакра** *Муладхара* (*мул* – корен, *адхара* – място)
Разположение:	в основата на гръбначния стълб
Цвят:	червен
Тон:	до

Тази чакра е свързана със сакралния плексус, дебелото черво, простатната жлеза и мъжките репродуктивни органи. Нарича се също не съвсем правилно "Кундалини" или физическа чакра, защото от енергията и се витализира цялото тяло. Счита се за основа на сексуалната енергия. Веднъж събудена Кундалини енергията се качва по колоната на гръбначния стълб, наречена "Сушумна", при което активизира другите чакри.

Чакра *Свадхистана*

Име:	**Втора чакра** *Свадхистана* (*сва* – себе, *стан* – място на обитаване)
Разположение:	два или три пръста под пъпа
Цвят:	оранжев
Тон:	ре

Втората чакра е свързана с плексуса на простатната жлеза, надбъбречните жлези, женските репродуктивни органи и бъбреците. В Япония този център се нарича "дантиан", а в Китай го познават като "тангтиен". Счита се, че той управлява импулсите на репродуктивността и сексуалността. Той е в същото време и генериращ център на физическа енергия.

Чакра *Манипура*

Име:	**Трета чакра** *Манипура* (*мани* – камък, *пура* – град)
Разположение:	няколко сантиметра над пъпа
Цвят:	жълт
Тон:	ми

Третата чакра е свързана със слънчевия плексус, далака, панкреаса, черния дроб и жлъчния мехур. Наричат я още "коремен мозък", защото е разположена на място, където се преплитат процесите на емоциите и вземането на решения. От тази чакра произлизат нашите чувства като добро разположение, комфортност на тялото и жизнерадост.

Чакра *Анахата*

Име:	**Четвърта чакра**
	Анахата
	(*ан* – не, *ахат* – удар)
Разположение:	в центъра на гръдни кош
Цвят:	зелен
Тон:	фа

Четвъртата чакра я наричат сърдечна чакра. Свързана е със сърдечния плексус, тимусовата жлеза, перикардиума (пазителят на сърцето). Тя контролира дишането и също е свързана с чувството за удоволетвореност от живота, щастие и любов. Намира се в място, където енергиите на тялото, ума и духа се съединяват, там където физическото, мисловното и духовното тяло се свързват. Под Анахата чакра, са разположени три чакри, а над нея също три, и поради това тя е идеалното място за съединението им.

Чакра *Вишудха*

Име:	**Пета чакра**
	Вишудха (изчиствам)
Разположение:	центъра в гърлото
Цвят:	син
Тон:	сол

Петата чакра е свързана с тироидната жлеза, която регулира основния метаболизъм. Тя контролира говора, произнасянето на звуците и следователно се явява център за себеизяваване и комуникация.

Чакра *Аджна*

Име:	**Шеста чакра**
	Аджна (управлявам)
Разположение:	центърът на предния мозък
Цвят:	индиго
Тон:	ла

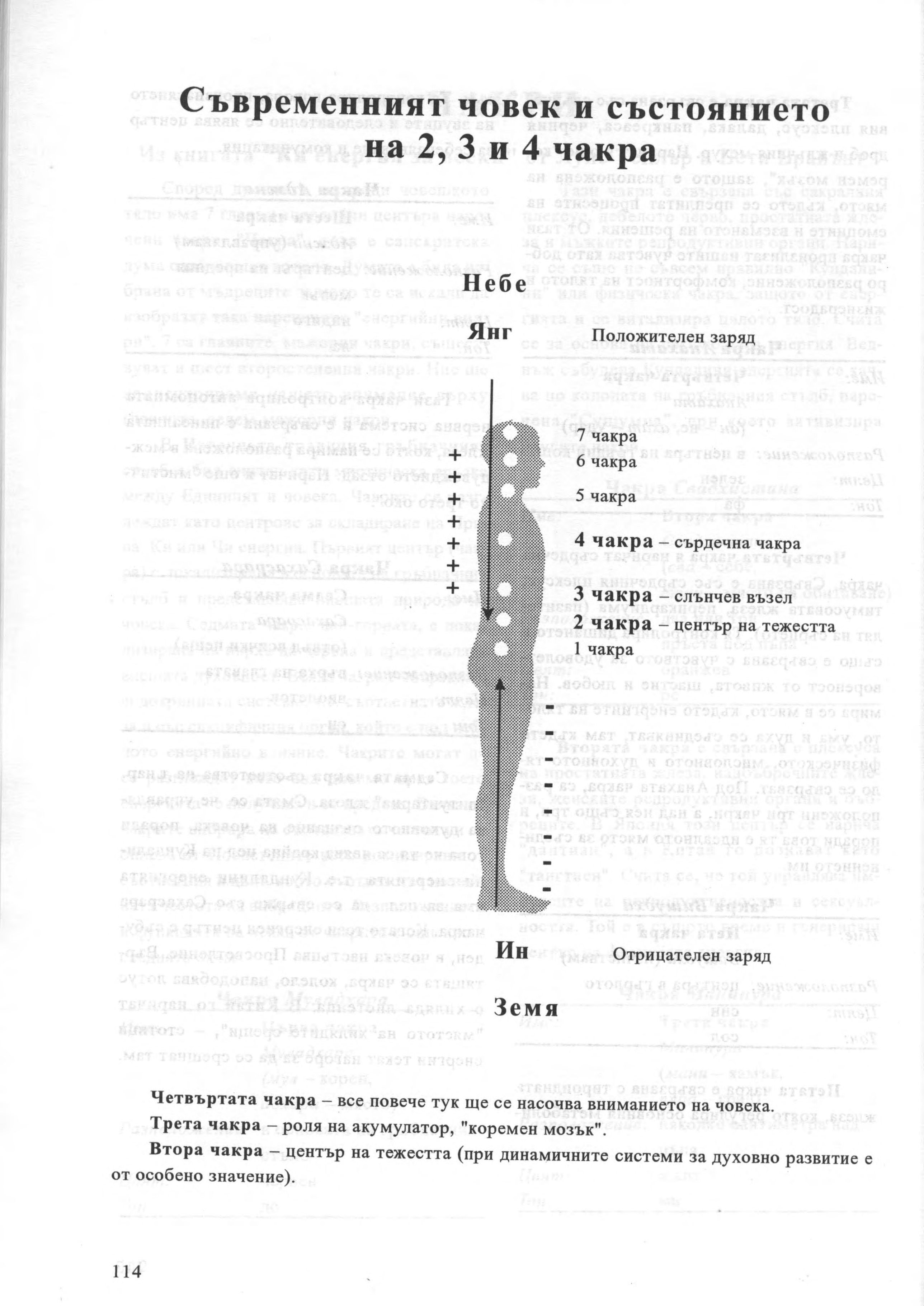
Тази чакра контролира автономната нервна система и е свързана с пинеалната жлеза, която се намира разположена в междувеждието отзад. Наричат я още "мистично трето око".

Чакра *Сахасрара*

Име:	**Седма чакра**
	Сахасрара
	(отвъд всички неща)
Разположение:	върха на главата
Цвят:	виолетов
Тон:	си

Седмата чакра съответства на т.нар. "питуитарна" жлеза. Смята се, че управлява духовното съзнание на човека, поради това че тя се явява крайна цел на Кундалини енергията, т.е. Кундалини енергията има за цел да се свърже със Сахасрара чакра. Когато този енергиен център е събуден, в човека настъпва Просветление. Въртящата се чакра, колело, наподобява лотус с хиляда листенца. В Китай го наричат "мястото на хилядите срещи", – стотици енергии текат нагоре за да се срещнат там.

Съвременният човек и състоянието на 2, 3 и 4 чакра

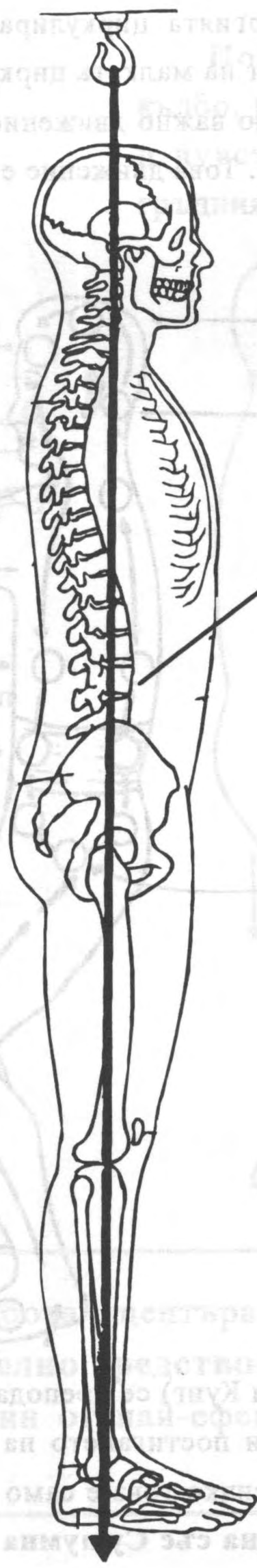


Четвъртата чакра – все повече тук ще се насочва вниманието на човека.

Трета чакра – роля на акумулатор, "коремен мозък".

Втора чакра – център на тежестта (при динамичните системи за духовно развитие е от особено значение).

В древните трактати се казва, че тялото трябва да виси като на копринена нишка.



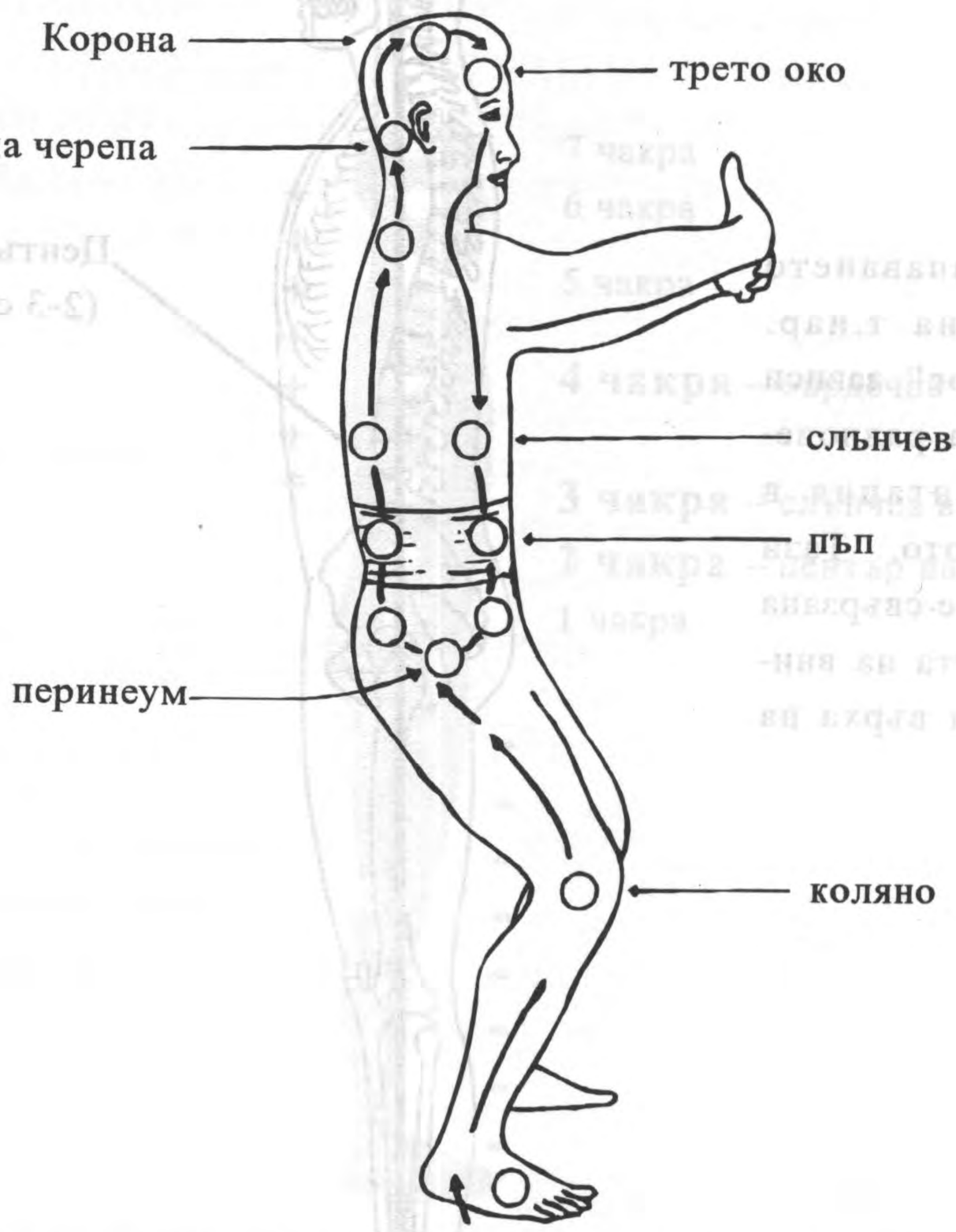
От осъзнаването на ролята на т.нар. **"мистична ос"** зависи чувството за равновесие и ориентация в пространството. Тази мистична ос е свързана с насочеността на вниманието към върха на главата.

Да насочиш вниманието си към върха на главата, има голямо значение за правилното положение на тялото в пространството, за правилната позиция и правилното придвижване. (Из книгата "Тайдзицюан – Коментари", от Валери Иванов)

Паневритмия и Чи Кунг (Цигун)

В някои източни системи съществуват понятия като "Чи Кунг" и "Шин Кунг". При "Чи Кунг" (Цигун) енергията Чи или Ци се вдига периферно посредством "малкия небесен кръг". При второто, т.нар. Шин Кунг енергията се вдига централно през Средния канал.

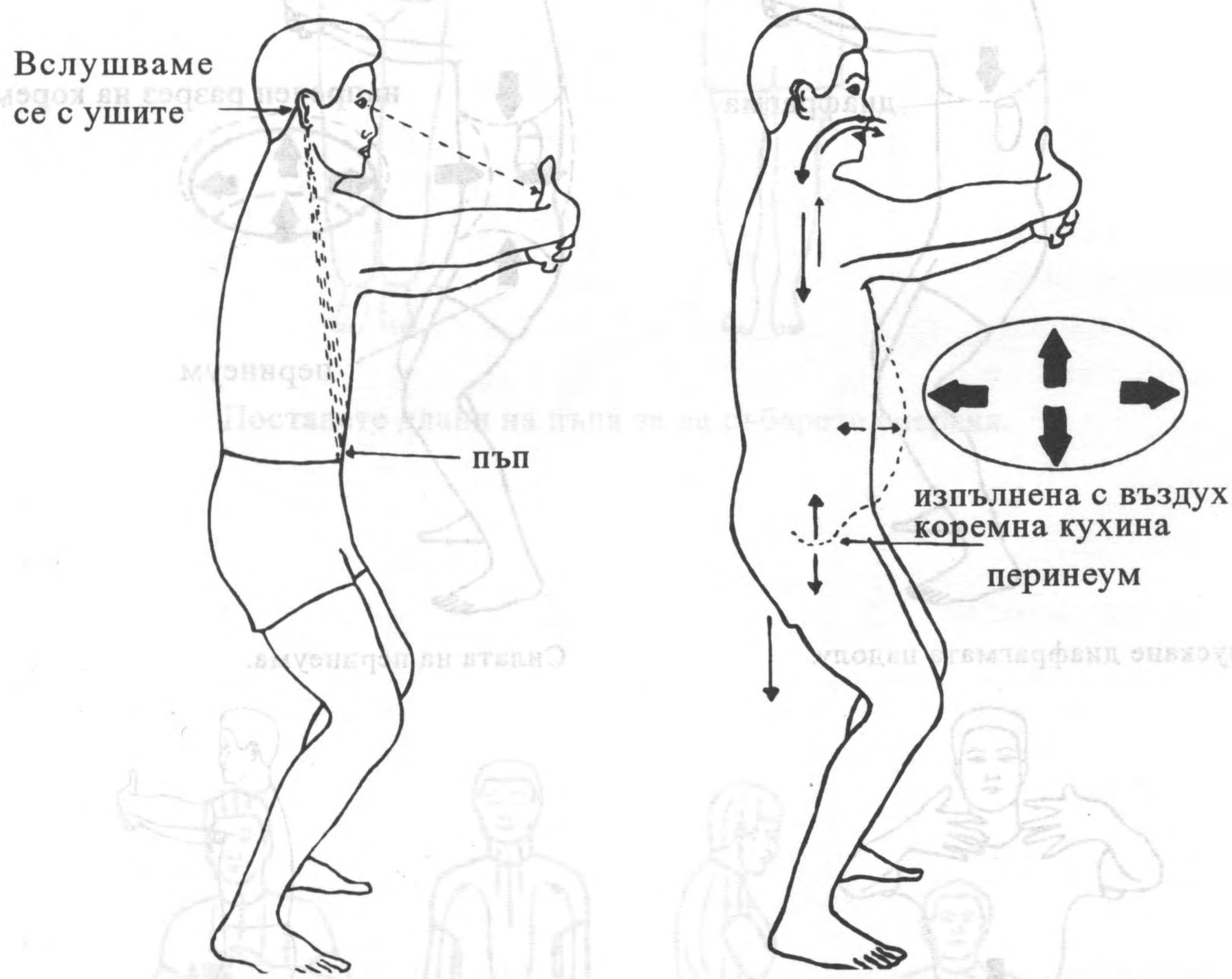
В т.нар. "малък небесен кръг" енергията циркулира по предния и задния централни меридиани и това се нарича периферен обходен път на малката циркулация. Но освен кръобразното циркулиране в орбита, съществува и едно особено важно движение, явяващо се в същност цел – движението по средния централен канал – Сушумна. Това движение е директно нагоре към главата и е свързаано със силата Кундалини..



В някои от школите по Цигун (Чи Кунг) се преподава т.нар. Енергийна култура, но познанието за чакрите и меридианите, както и постигането на движения в т.нар. "микроорбити", които всъщност са меридионални орбити, всичко това е само **условие за постигане на целта, която е изкачване на Кундалини и е свързана със Сушумна – гръбначния стълб.** Ето защо **първият пласт на енергийната култура** обхваща познанието за чакрите и меридианите, докато **вторият,** това са начините на изчистване на каналите, постигаане на вътрешно пречистване и осъществяване движение в Сушумна. Паневритмията точно в този смисъл се явява много по-добър метод за постигане на правилно циркулиране на енергията по меридианите и задвижването на Кундалини, без насилване, без всякакъв риск. Паневритмията дава възможност за хармонично развитие на двата процеса – балансиране на енергийните потоци по малкия и голям небесен кръг (вътрешно и външно) и балансиране в рамките на Ида и Пингала.

Енергетизиращо дишане

По време на вдишване създаваме кълбо, разширявайки корема. Издишваме и чувствуваме как кълбото увеличава гръдния кош.



Поместените упражнения за работа с центъра "Хара", придружени с дихателни упражнения са **отлично спомагателно средство към Паневритмичните упражнения**. Самата Паневритмия е един от най-ефективните и безопасни методи за овладяване на енергиите.

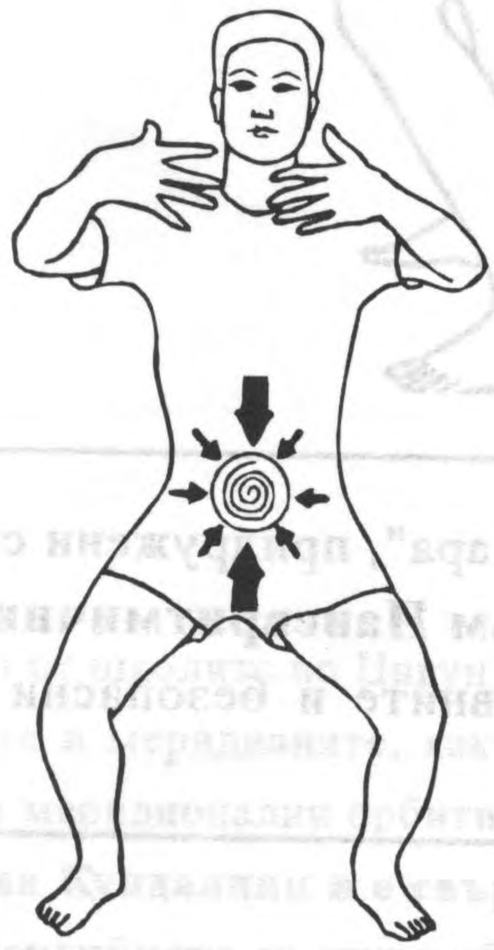
Приложение към Паневритмия и Чи Кунг (Цигун)

Диафрагмата притиска надбъбречните жлези и бъбреците.

Отпускане диафрагмата надолу.

Диафрагмата, коремната стена и перинеума притискат корема.

Силата на перинеума.

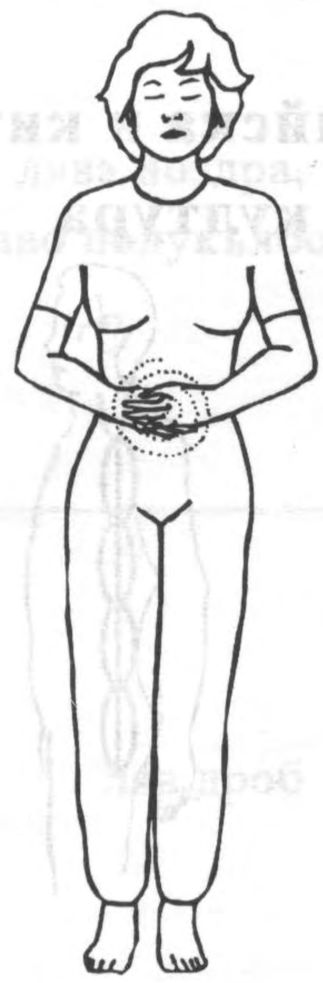


Концентрирана енергия в Енергетичния център "Хара" – втората чакра.

Да се чувствуваме свързани с корените на земята.

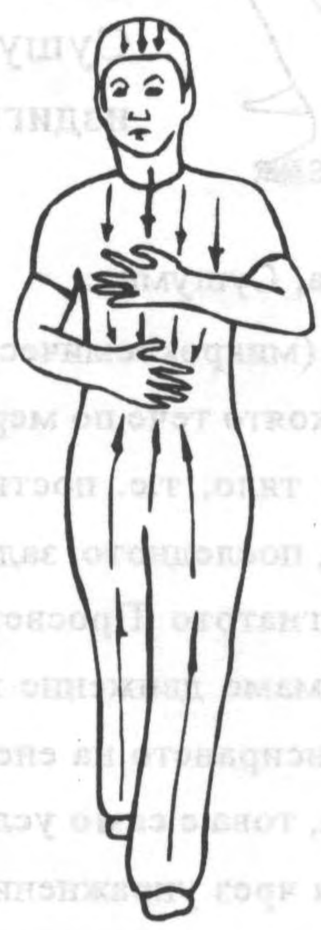
В Паневритмичните упражнения дишането се регулира в хомеостаза с движения и слушана музика. Самите дихателни упражнения биха могли да се практикуват и извън Паневритмията.

лява длан
върху дясна

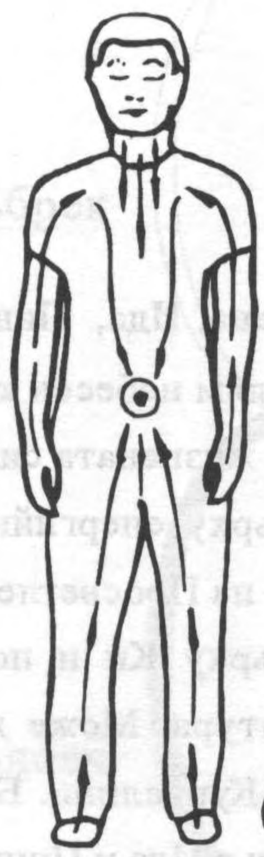


дясна длан
върху лява

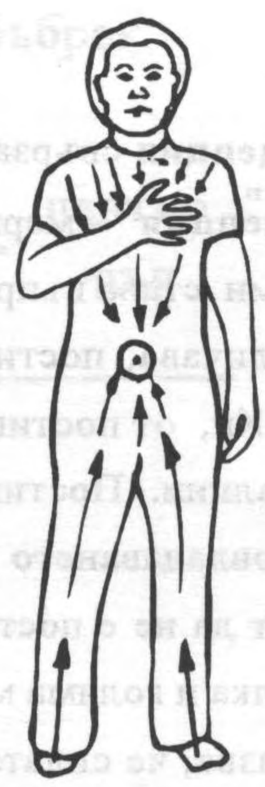
Поставете длани на пъпа за да съберете енергия.



Разхождаме се с ръце на гръдния кош.



Събираме енергията ниско долу в пъпа.



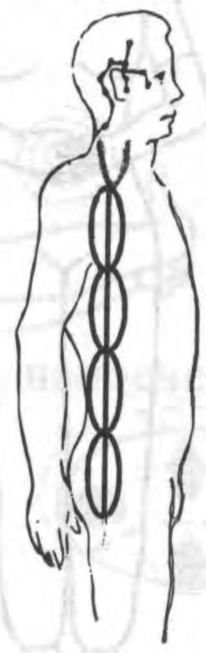
Спускаме длани от гръдния кош надолу към корема.

Паневритмията – възможност за овладяване на енергийните потоци, напълно безопасен метод

Източните концепции – индийска и китайска за т.нар. Енергийна култура

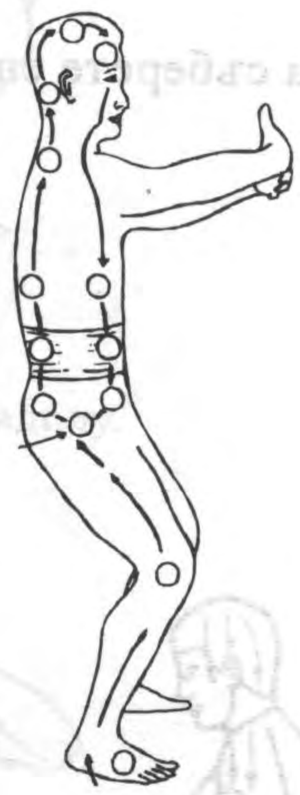
Ида, Пингала, Сушумна

Каналът Сушумна се намира във вътрешността на гръбначния мозък. Двата канала – Ида и Пингала, поляризирани, съответно отрицателно и положително, спираловидно преплетени го обгръщат.



Сушумна в гръбначния стъл, обградена от Ида и Пингала

Преден среден и заден среден централни меридиани, формират Малката космическа орбита.

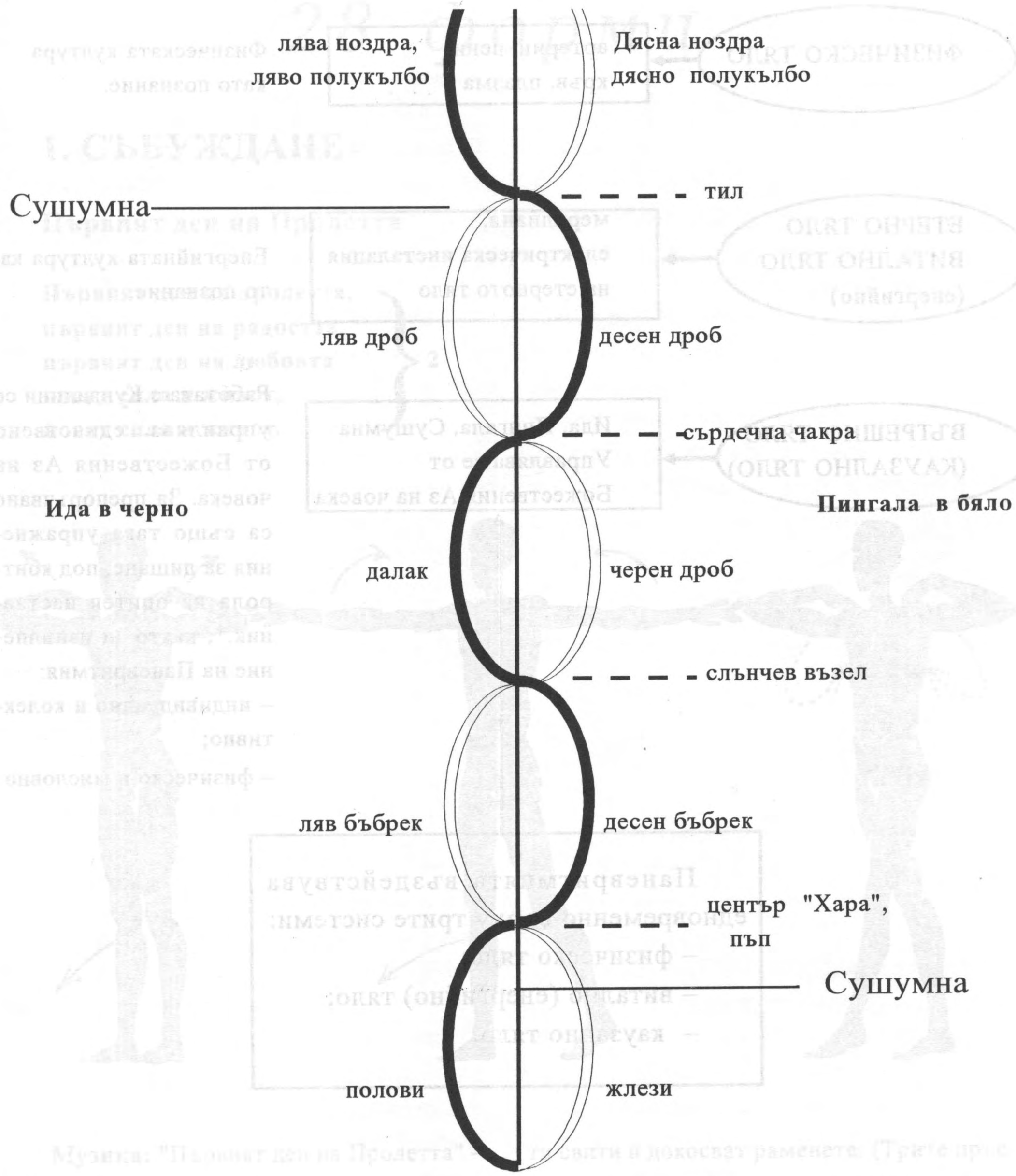


Малката космическа орбита, постигнатият баланс в Ин и Янг енергийни потоци, е първото условие за движение в Сушумна. Второто условие е свързано с Ида и Пингала и едва когато има постигнат баланс във **външните и вътрешни** енергийни канали, едва тогава по Сушумна може да се издигне Кундалини.

Индийска концепция свързана с понятията: Прана, Ида, Пингала, Сушумна.

Китайска концепция – меридиани, Малък и Голям небесен кръг (микрокосмически орбити)

И в двете системи става въпрос за овладяване на жизнената сила, която тече по меридианите, каналите. Но трябва да се различава, постигането контрол върху енергийното тяло, т.е. постигането на овладяна жизнена сила Чи или Ки, от постигането на състояние на Просветление, последното задължително свързано с издигане на Кундалини. Постигнатият контрол върху Ки и постигнатото Просветление, това са две различни степени в овладяването на енергийната култура. Може да имаме движение по микроорбитите и въпреки това, човекът да не е постигнал изкачване на Кундалини. Балансирането на енергийните потоци Ин и Янг (енергиите) малка и голяма микроорбити, както и в Ида и Пингала, това е **само условие за Кундалини** и в този смисъл се казва, че силата Кундалини не може да се управлява чрез упражнения. Именно насилването на силата Кундалини чрез подобни упражнения, провеждани далеч от опитен водач, предварително изминал пътеката, води до психически експлозии. Силата Кундалини се събужда, когато е дошъл момента и никакви упражнения не могат предварително да я приведат в действие, ако не е дошъл този момент. Най-добрият съвет е, да не се опитваме да събудим предварително Кундалини, а да водим чист и природосъобразен начин на живот. В този смисъл Паневритмичните упражнения, придружени със специални занимания по дишане и работа с центъра "Хара", са едно от най-добрите безопасни средства.

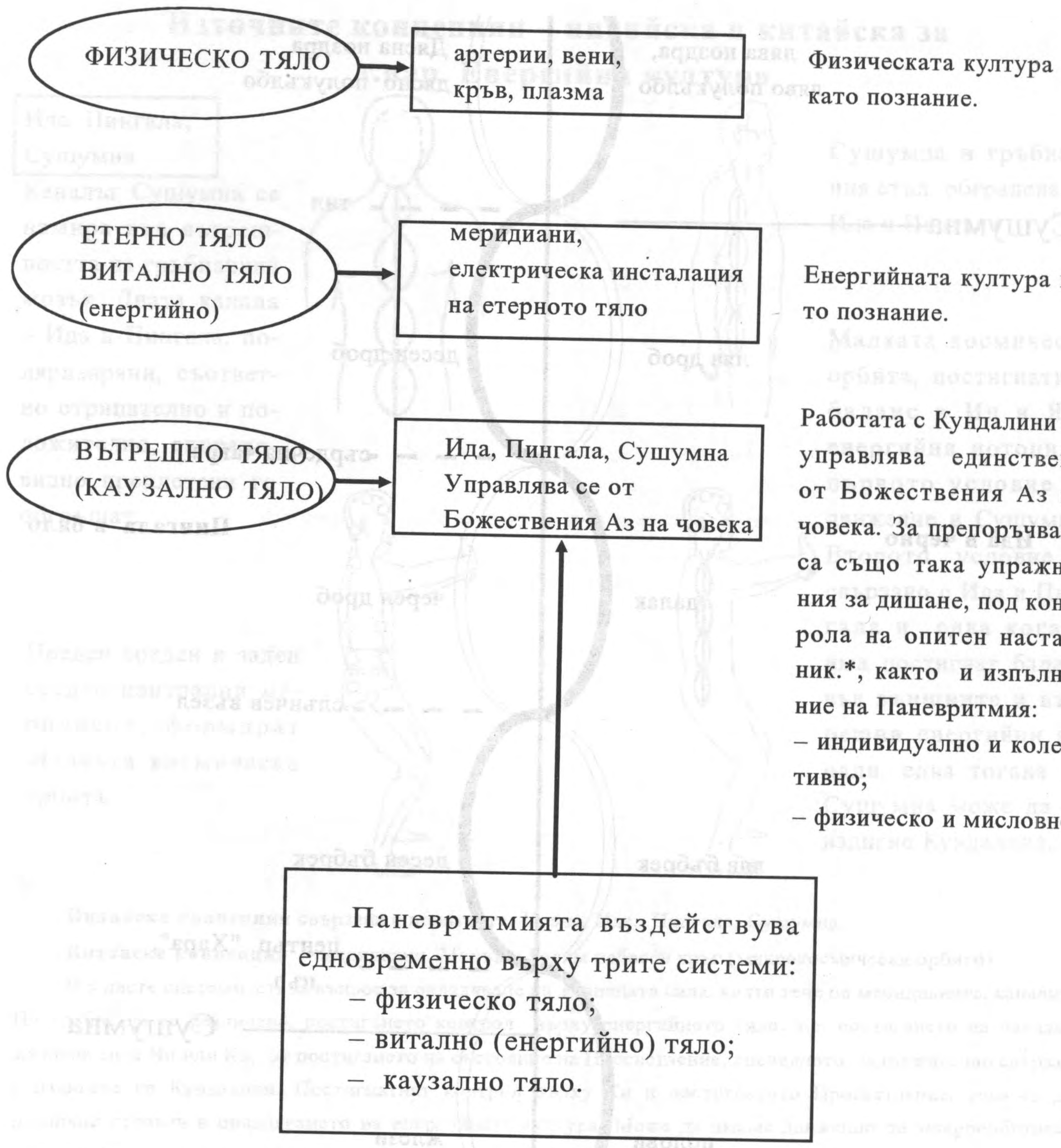


Кадуцей на Хермес

Гръбначният стълб с двете течения Ида и Пингала, които спираловидно се преплитат около канала Сушумна, в който пребивава силата Кундалини.

Ида и Пингала оживяват и задействуват чакрите и създават условия за издигане на Кундалини.

Човекът като тяло (физическо), енергия и психика и как Паневритмията би могла да въздействува върху тези три системи.



---

* Желателно е в началния етап, работата по книга да се придружава от консултации или съвет на опитен наставник.

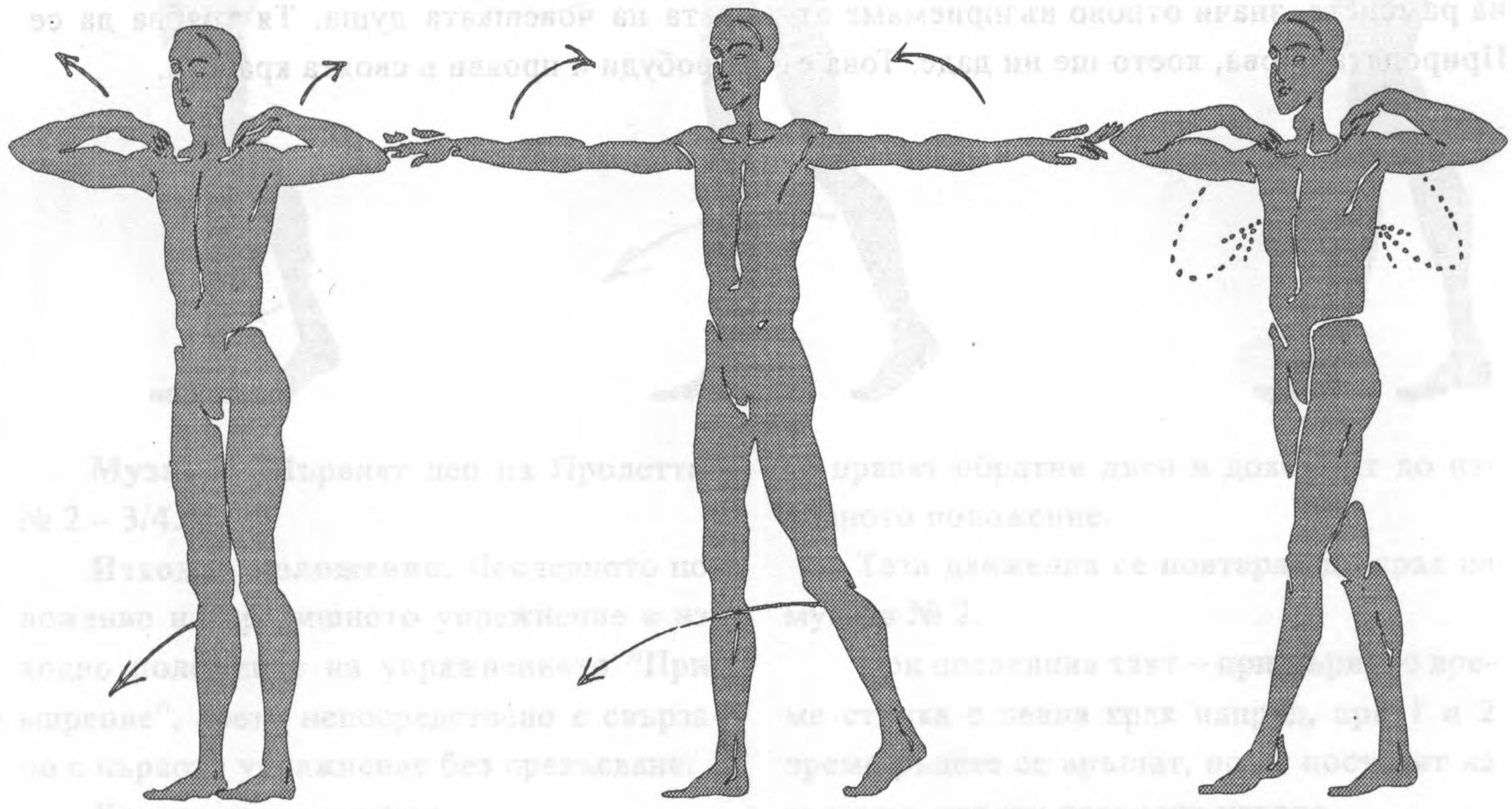
ПАНЕВРИТМИЯ

28 форми

1. СЪБУЖДАНЕ

Първият ден на Пролетта

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта } **2**
носят сила и живот,
носят сила и живот.



Музика: "Първият ден на Пролетта" – 3/4 (свири се два пъти).

Изходно положение: Всички изпълнители са наредени по двама с лице обратно на движението на часовниковата стрелка, лявото рамо към центъра. Ръцете на раменете, лакти хоризонтално встрани, пръсти свити и докосват раменете. (Трите пръста – палец, показалец и среден пръст, са леко присвити и леко докосват рамото.)

Ход на движението:

Първи такт: първо време – стъпка с десния крак напред; при 1, 2 и 3 време –

ръцете се разтварят хоризонтално встрани, длани отворени и обърнати надолу.*

Втори такт: първо време – стъпка с левия крак напред; при 1, 2 и 3 време, ръцете заемат изходно положение.

Тези движения се повтарят до края на музиката.

В последния такт – стъпка напред с левия крак, едновременно ръцете се свалят на височина на гърдите, длани обърнати надолу, пръсти насочени напред, като палците, показалците и средния пръст се допират.

Обяснение: Това упражнение изразява събиране в себе си и проявяване навън. Ръцете, които са върху раменете, се разтварят настрани. Значи първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Туй, което имаме, трябва да го дадем навън. След това ръцете отново се прибират на раменете, значи отново възприемаме от Природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало. Тези две състояния се сменят. Когато ръцете се простират настрани, те изпращат и приемат енергии. Пръстите са предаватели, през които се пращат енергии, а междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с **будно съзнание**, то подтиква човека към тая идея за възприемане и даване на това, което Природата дава. Чрез тия движения тая плодотворна идея се праща в света.

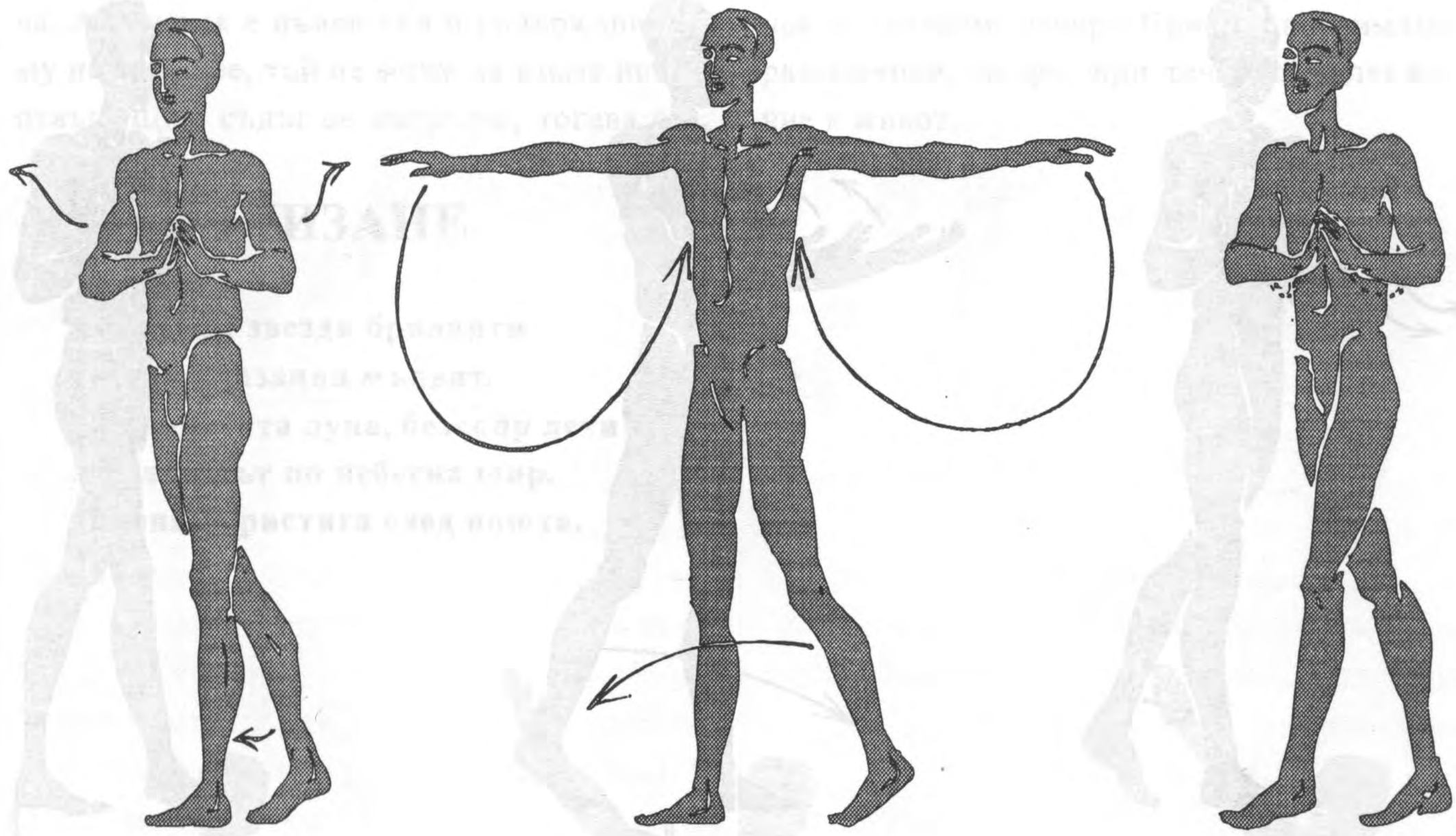
Това упражнение се нарича "Събуждане", понеже, когато у човека се роди идеята за даване на възприетото, това вече е признак за пробуждане на съзнанието му. Това е надрастване рамките на ограничения личен живот и влизане в по-широката област на целокупния живот. То е начало на проявата на човешката душа. Тя трябва да се пробуди и прояви в своята красота.

---

* Това упражнение първо Учителя го е показал с длани обърнати нагоре, но сам той го е играл и с длани надолу. Първото положение – длани нагоре, е **приемане**, а длани надолу е **даване**.

2. ПРИМИРЕНИЕ

И оживява и ни буди със любов.
Ставайте от сън, деца.
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее.
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодове,
носи песни и игри.



Музика: "Първият ден на Пролетта" № 2 – 3/4.

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение е изходно положение на упражнението "Примирение", което непосредствено е свързано с първото упражнение без прекъсване.

Ход на движението:

Първи такт – при първото време стъпка напред с десния крак, при 1, 2 и 3 време ръцете се разтварят, описвайки дъги надолу и после издигайки се встрани в хоризонтално положение, като дланите са винаги обърнати надолу.

Втори такт – първо време – стъпка с левия крак напред, при 1, 2 и 3 време ръцете правят обратни дъги и дохождат до изходното положение.

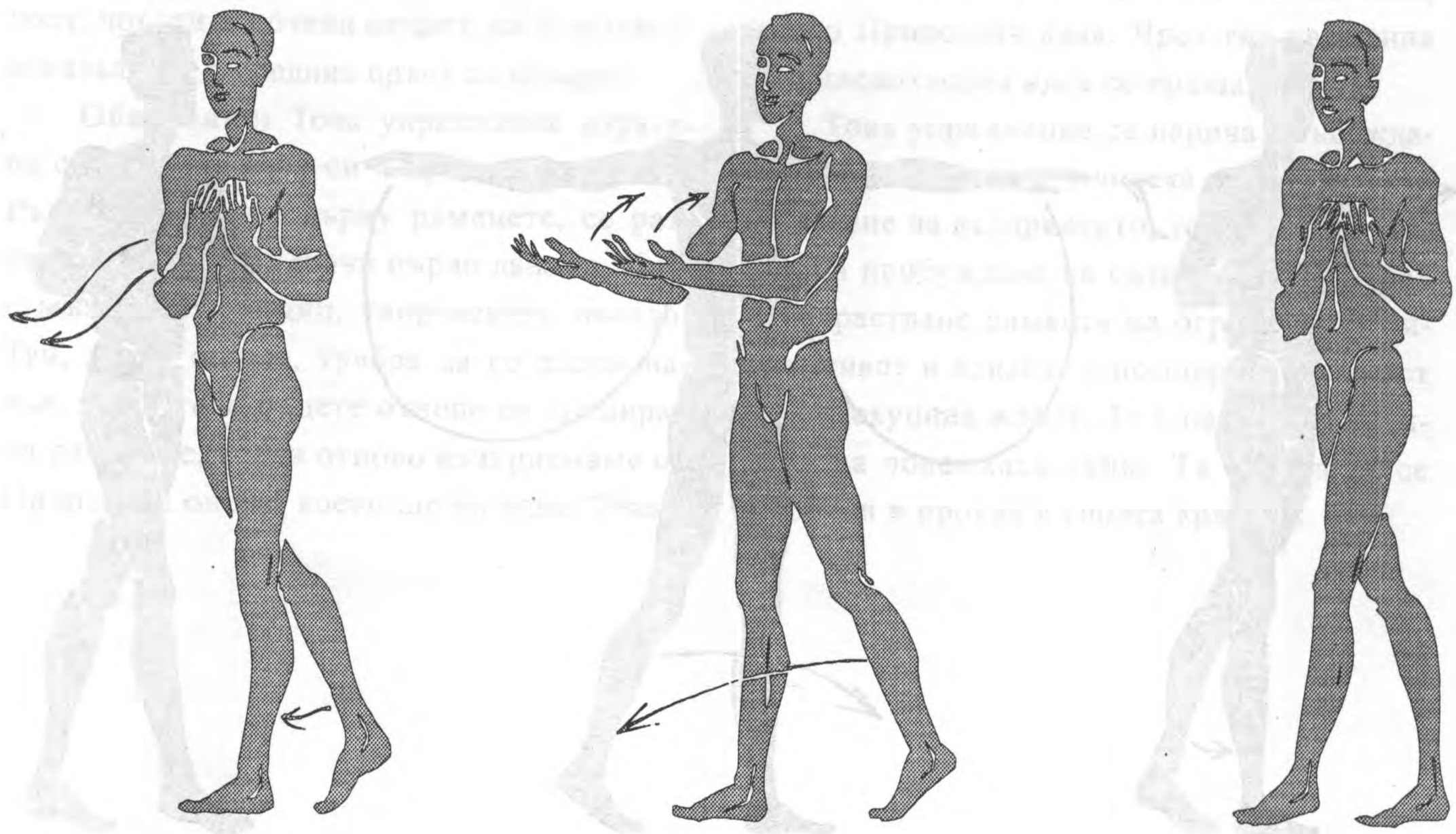
Тези движения се повтарят до края на музика № 2.

При последния такт – при първото време стъпка с левия крак напред, при 1 и 2 време ръцете се връщат, но се поставят на гърдите, пръсти насочени нагоре.

Обяснение: Тези плавни, нежни и криви линии на ръцете отпред, настрани и обратно са магнетични. Те са линии на мекота и примирение. Чрез мекия принцип, ние се учим да примиряваме противоречията в живота. Тези движения възпитават човека именно в тоя дух.

3. ДАВАНЕ

Пълни всяка твар с живот,
буди радост в Духът,
развеселява сърцата ни.
Грее, грей слънцето благодатно,
целува нежно цялата земя
и я окичва с прелестни безброй цветя.



Музика: "Първият ден на Пролетта", № 3 – 3/4.

Изходно положение: Изходното положение е описано в последния такт на предишното упражнение.

Ход на движението:

Първи такт – първо време – стъпка напред с десния крак; при 1, 2 и 3 време ръцете се изнасят напред на височина на лактите с длани нагоре, като че се предлага нещо. "Даването" започва от областта на сърцето.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, при 1, 2 и 3 време прибиране на ръцете в основното положение.

Тези движения се повтарят до края на музика № 3, всичко 34 такта.

На последния такт – 1 време стъпка напред с левия крак, 1, 2 и 3 време ръцете се прибират в изходното положение.

Обяснение: При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. То означава правилна обмяна между вътрешния и външния свят, между нас и Природата. Всичко, което човек е приел от Природата, от сърцето трябва да го обработи и даде.

Тези движения действуват магически за самовъзпитанието на човека, понеже чрез тях се праща мощен подтик за даване в света. Така човек съзнава Великата идея

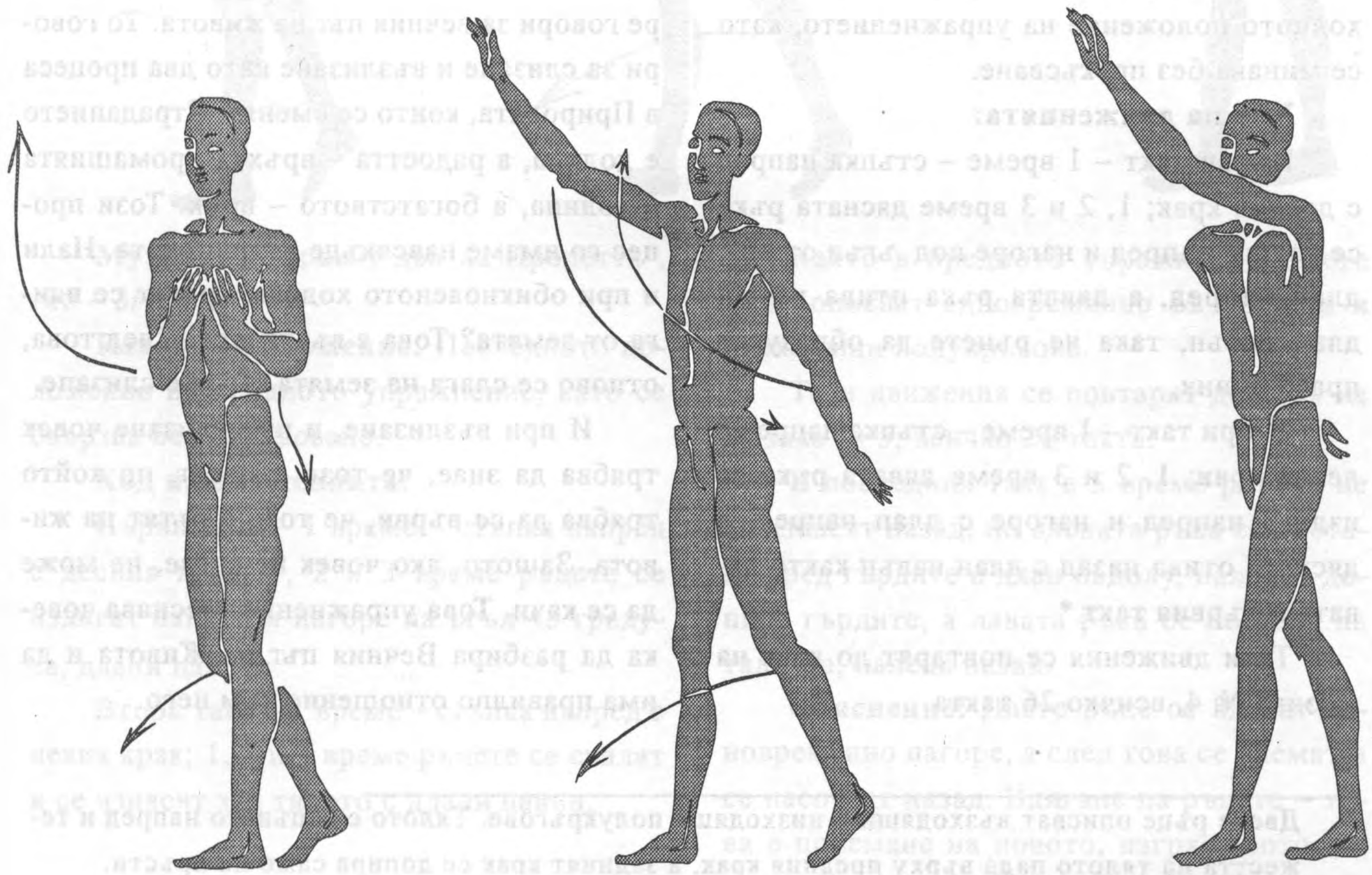
на "Даване и възприемане". Ясно е, че тия упражнения са високо идейни; те събуждат качества в човека, които ще залегнат в основата на Новата култура, която ще бъде Култура на жертвуване, на даване, на самоотричане за другите.

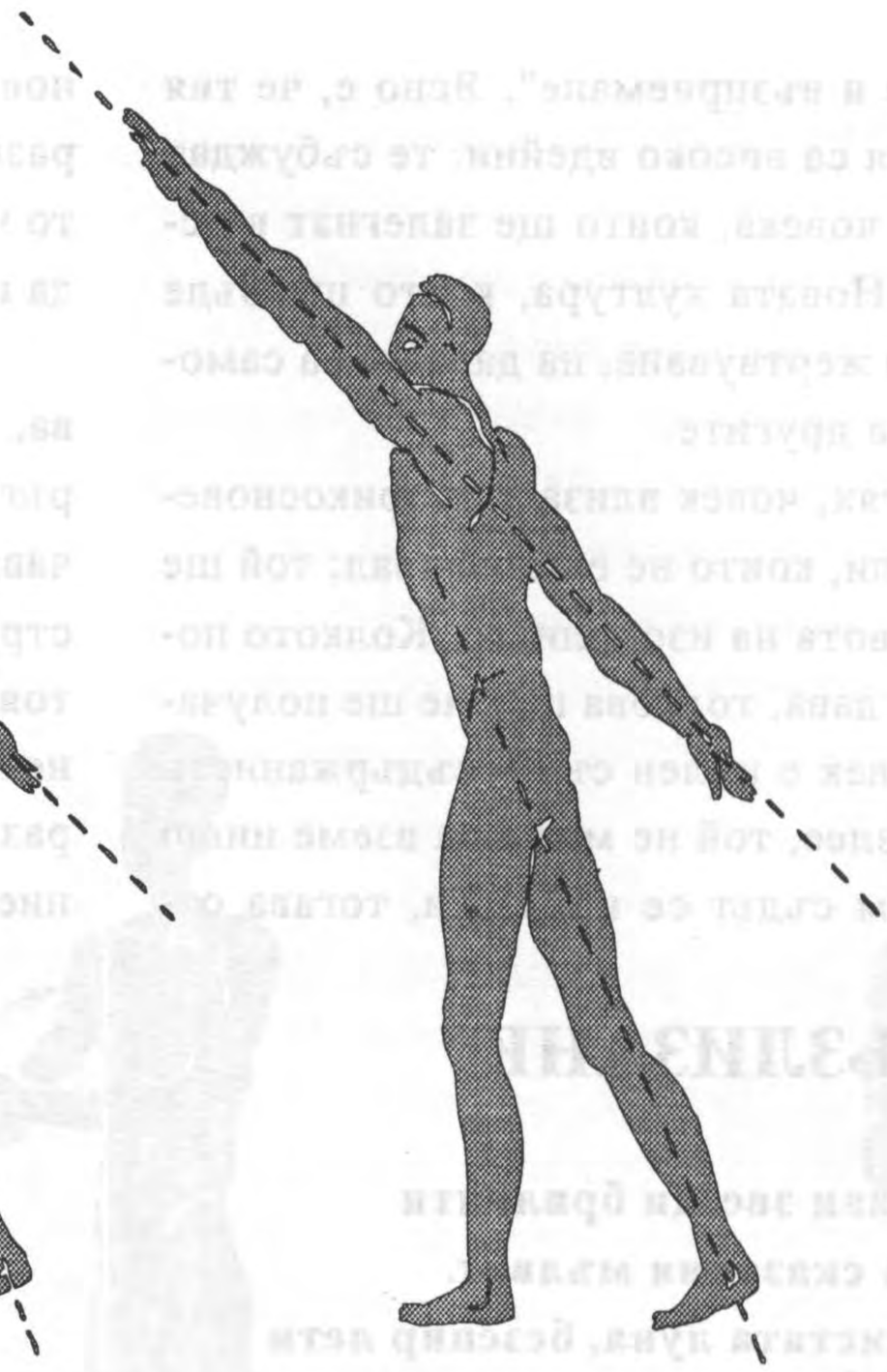
Чрез тях, човек влиза в съприкосновение със сили, които не е подозирал; той ще влезе в живота на изобилието. Колкото повече човек дава, толкова повече ще получава. Ако човек е пълен съд и съдържанието му не се излее, той не може да вземе нищо отвън. Щом съдът се изпразни, тогава отново може да се напълни. Щом не се изпразни, той остава със старото. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворът не предава това, което постоянно получава, няма да е в състояние да получи нови струи. Тогава ще бъде в състояние на застояла вода, на блато. Каква разлика между нея и течащия извор! При първия имаме разложение, смърт; при течащия – движение и живот.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Бляскави звезди брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна, безспир лети
по своя път по небесна шир.
И денят пристига след нощта.





Музика: "Първият ден на Пролетта", № 4 – 3/4.

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение е изходното положение на упражнението, като се минава без прекъсване.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак; 1, 2 и 3 време дясната ръка се издига напред и нагоре под ъгъл от 45°, длан напред, а лявата ръка отива назад, длан навън, така че ръцете да образуват права линия.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак; 1, 2 и 3 време лявата ръка се издига напред и нагоре с длан напред, а дясната отива назад с длан навън както лявата в първия такт.*

Тези движения се повтарят до края на музика № 4, всичко 26 такта.

На последния такт дясната ръка отива назад, където е и лявата.

Обяснение: Това последователно вдигане на дясната и лявата ръка отвесно нагоре говори за вечния път на живота. То говори за слизане и възлизане като два процеса в Природата, които се сменят. Страданието е долина, а радостта – връх. Сиромашията е долина, а богатството – връх. Този процес го имаме навсякъде в Природата. Нали и при обикновеното ходене, кракът се вдига от земята? Това е възлизане. След това, отново се слага на земята. Това е слизане.

И при възлизане, и при слизане човек трябва да знае, че този е пътят, по който трябва да се върви, че този е пътят на живота. Защото, ако човек не слезе, не може да се качи. Това упражнение улеснява човека да разбира Вечния път на Живота и да има правилно отношение към него.

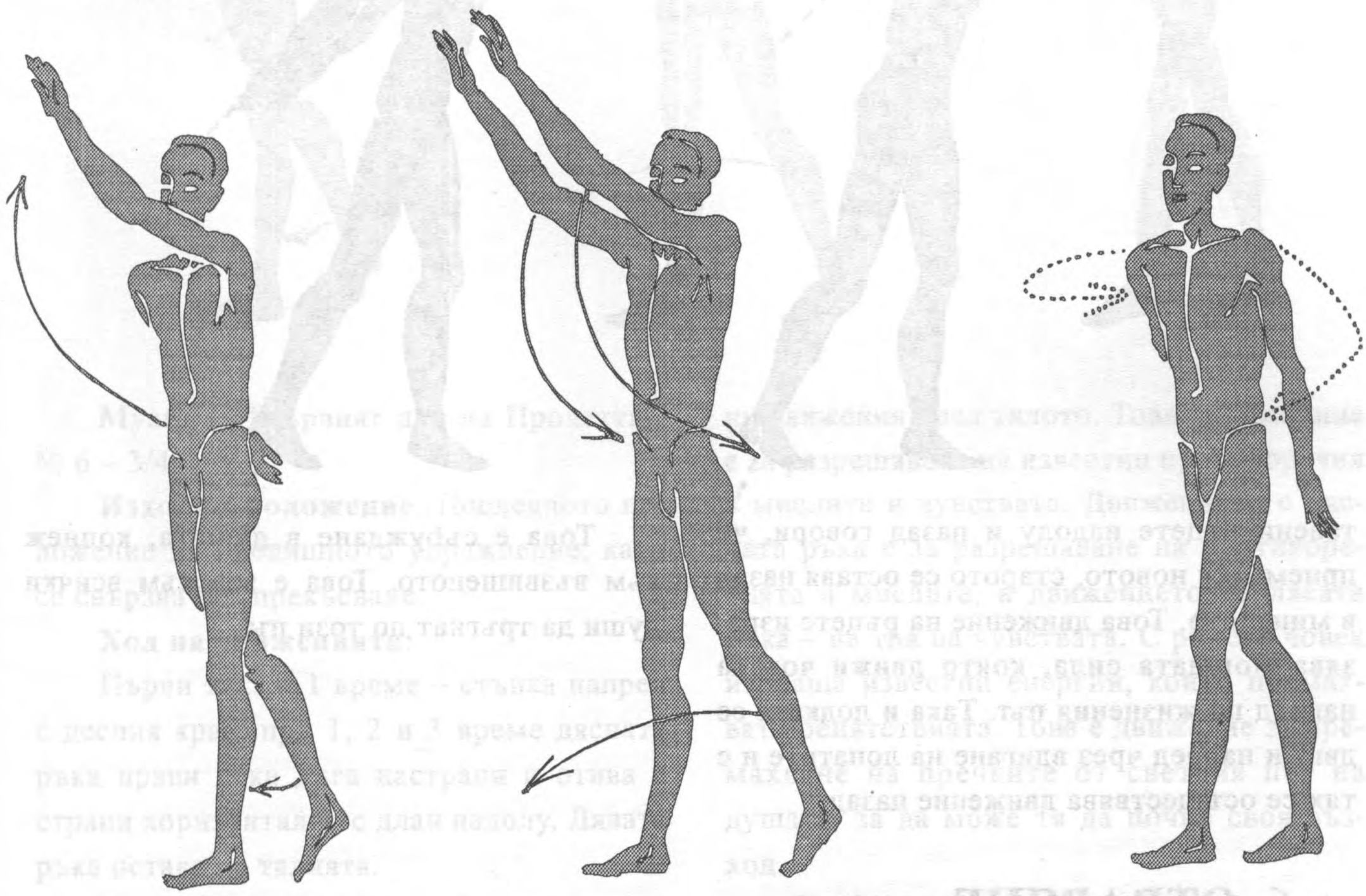
---

* Двете ръце описват възходящи и низходящи полукръгове. Тялото е изпънато напред и тежестта на тялото пада върху предния крак, а задният крак се допира само на пръсти.

5. ИЗДИГАНЕ

Сила и радост,
младост и обич
слънцето носи
и вдъхновява.
и възраства
в красота.

2



Музика: "Първият ден на Пролетта", №5 – 3/4.

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение, като се свързва без прекъсване.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак; 1, 2 и 3 време ръцете се издигат напред и нагоре на ъгъл 45 градуса, длани напред.

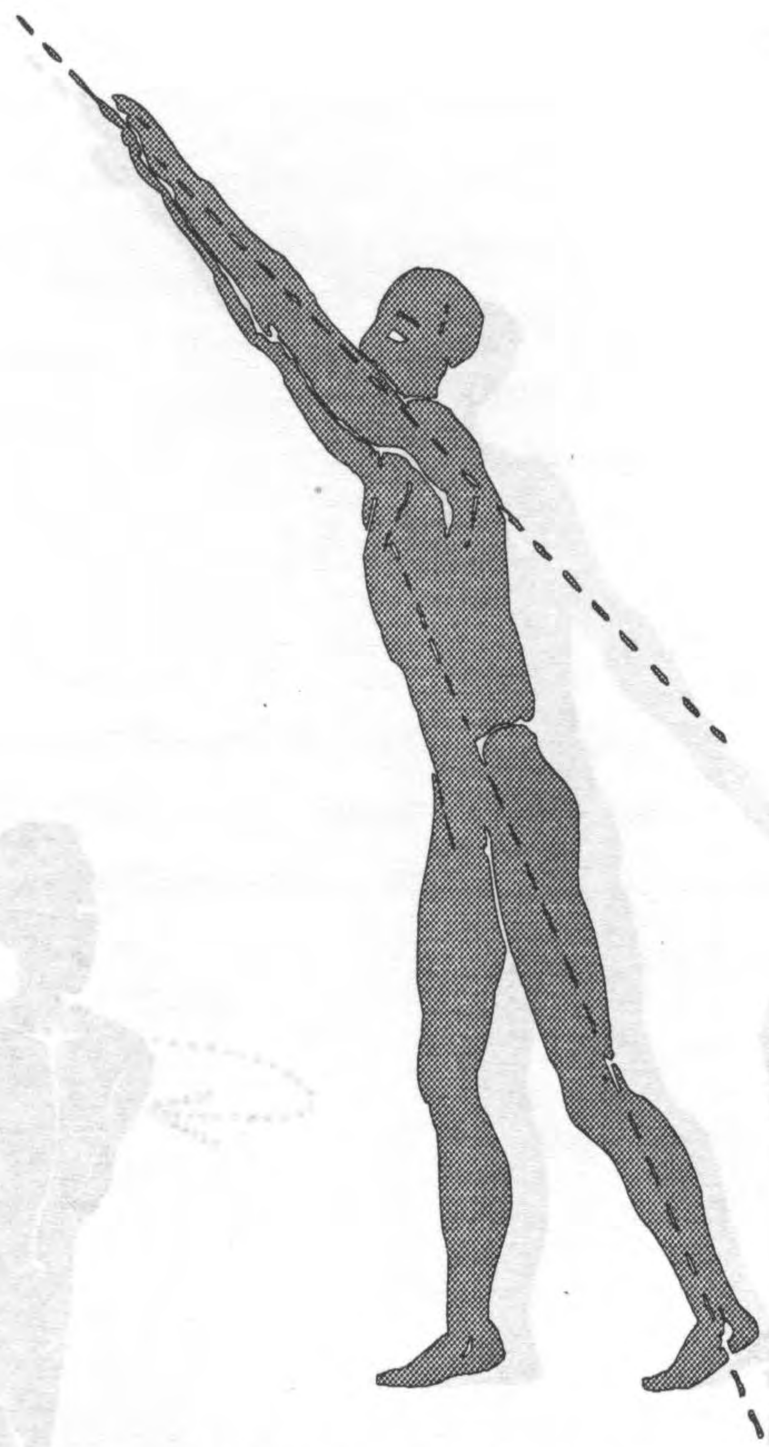
Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак; 1, 2 и 3 време ръцете се свалят и се изнасят зад тялото с длани навън.

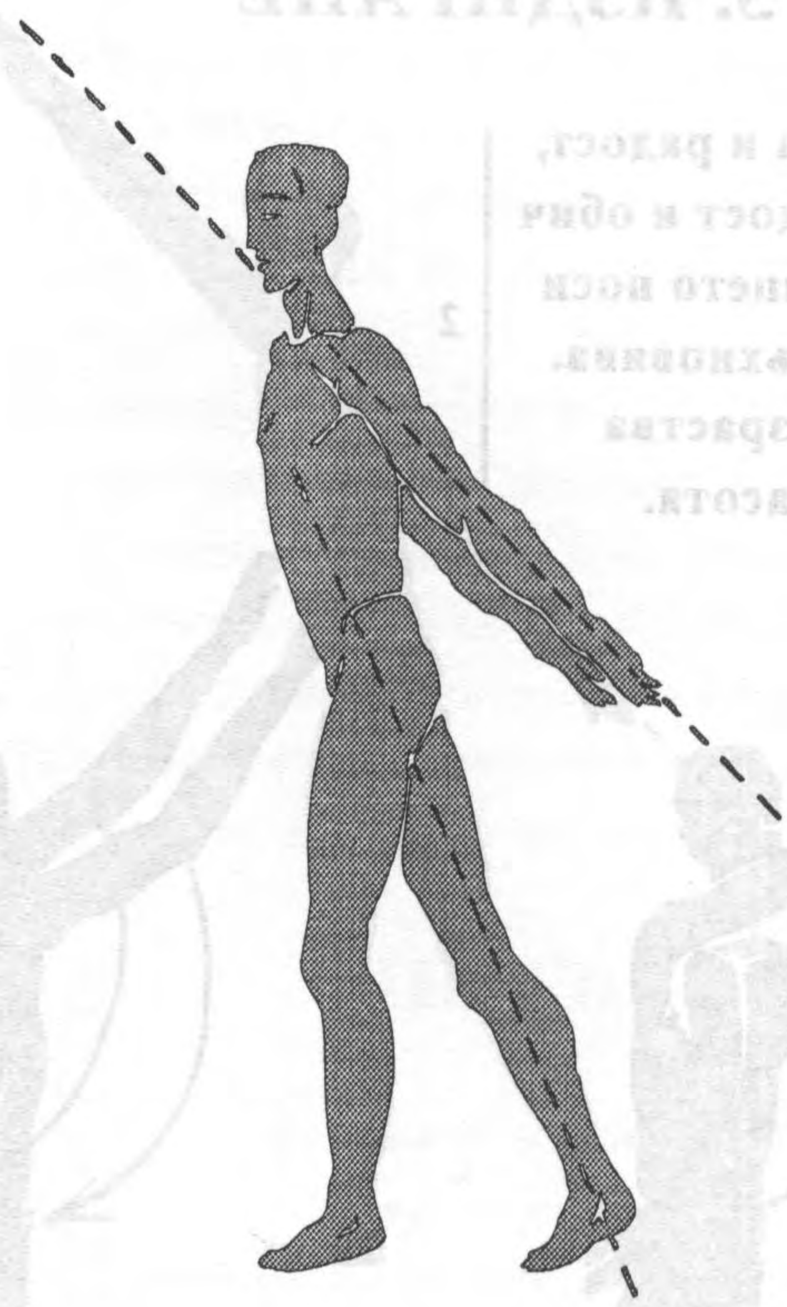
Както в предното упражнение, двете ръце описват едновременно възходящи и низходящи полукръгове.

Тези движения се повтарят до края на музика № 5, всичко 26 такта.

В последния такт в 3 време ръцете не се изнасят назад, но дясната ръка се поставя пред гърдите с длан надолу, палецът допира гърдите, а лявата ръка се поставя на талията, палеца назад.

Обяснение: Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, а след това се снемат и се насочват назад. Вдигане на ръцете – това е приемане на новото, изгряващото, на това, което иде от Божествения свят, а пос-





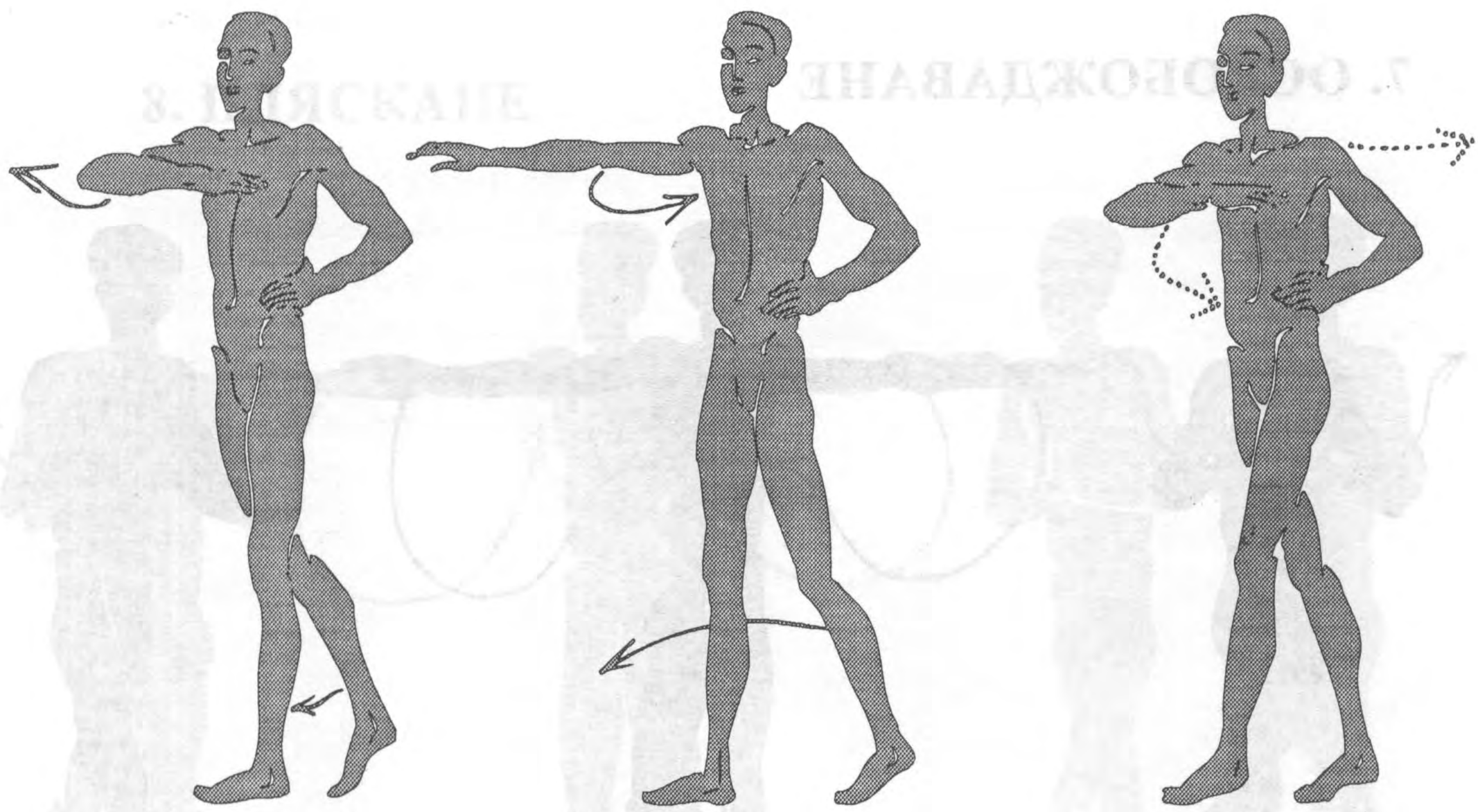
тавени ръцете надолу и назад говори, че приемайки новото, старото се оставя назад в миналото. Това движение на ръцете изразява мощната сила, която движи човека напред по жизнения път. Така и лодката се движи напред чрез вдигане на лопатите и с тях се осъществява движение назад.

Това е събуждане в душата, копнеж към възвишеното. Това е зов към всички души да тръгнат по този път.

6. ОТВАРЯНЕ

САН ЗИ
(КРАСИВИЯТ ДЕН)

Ето го ражда се красивий ден.
Ето го слънцето към нази грей.
Химни в гората весело птиченце пей.
Бодро играем по росни треви и цветя.
Светлата радост обилно ни грей.
Сила в душата безспирно излива ни тя. } 2
Ний планините обичаме.
Дивния Мусала възпяваме.
При седмострунна арфа на Рила седим.
Мощното слънце посрещаме на ранина.
Вечер сяйните звезди следим
и луната прекрасна в небесната шир. } 2



Музика: "Първият ден на Пролетта", № 6 – 3/4

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение, като се свързва без прекъсване.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, при 1, 2 и 3 време дясната ръка прави лека дъга настрани и отива в страни хоризонтално с длан надолу. Лявата ръка остава на талията.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак; при 1, 2 и 3 време дясната ръка прави лека дъга настрани и се поставя пред гърдите, както при изходното положение. Лявата ръка стои на кръста до края на 19 такт.

В последното време на този такт, лявата ръка отива пред гърдите, а дясната ръка се поставя на кръста с палеца назад. От 20 такт, движенията се правят с лявата ръка, а дясната стои на кръста до края на 41 такт.

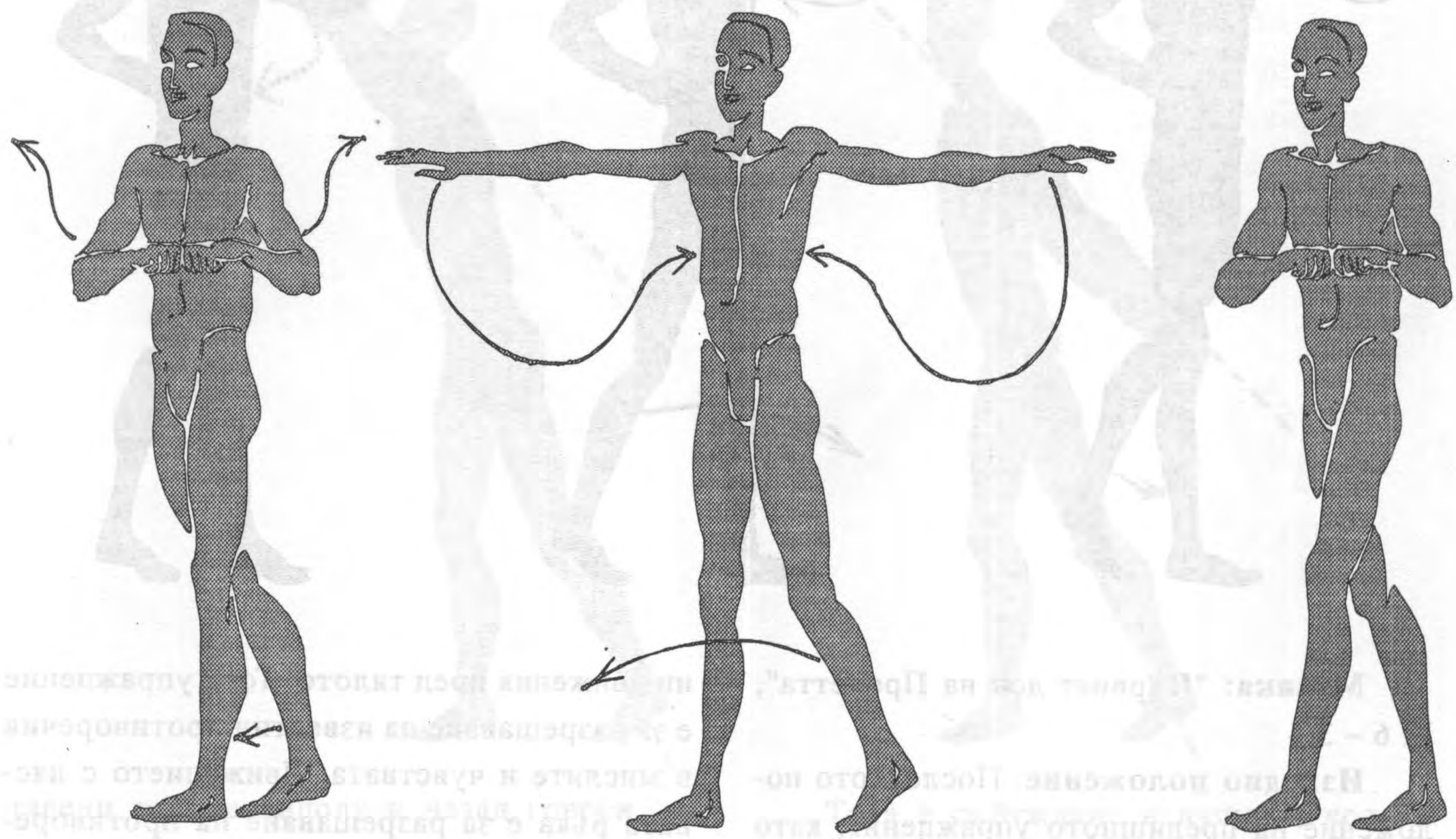
В последния такт двете ръце се поставят пред гърдите, леко докоснати – свити юмруци с палци отгоре и длани надолу.

Обяснение: С дясната ръка и после с лявата, се правят хоризонтални дъгообразни движения пред тялото. Това упражнение е за разрешаване на известни противоречия в мислите и чувствата. Движението с дясната ръка е за разрешаване на противоречията в мислите, а движението на лявата ръка – на тия на чувствата. С ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е движение за премахване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да почне своя възход.

Движението на ръката от гърдите е отваряне, а връщането ѝ в първоначалното положение е затваряне. За да влезеш в Природата, трябва да отвориш. И като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онова, което си оставил зад гърба си, за старото. Значи, затваряш се за старото. Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. Това, което отваря, е настоящето.

Това упражнение може да се нарече още "метод за правилно отваряне и затваряне на вратата", т.е. логическо правилно и разумно трябва да правиш своите заключения в областта на мислите и чувствата.

7. ОСВОБОЖДАВАНЕ



Музика: "Първият ден на Пролетта", №7 –3/4.

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с левия крак; при 1 време, двете ръце се разделят встрани, като че късат нещо, при 2 и 3 време, ръцете отиват в хоризонтално положение, разтварят се пръстите с длани надолу, като правят леки дъги.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с десния крак; при 1, 2 и 3 време ръцете се прибират в изходното положение.

Тези движения се повтарят до края на музика № 7 – всичко 41 такта, като в 3 време на този такт, ръцете остават отстрани на тялото.

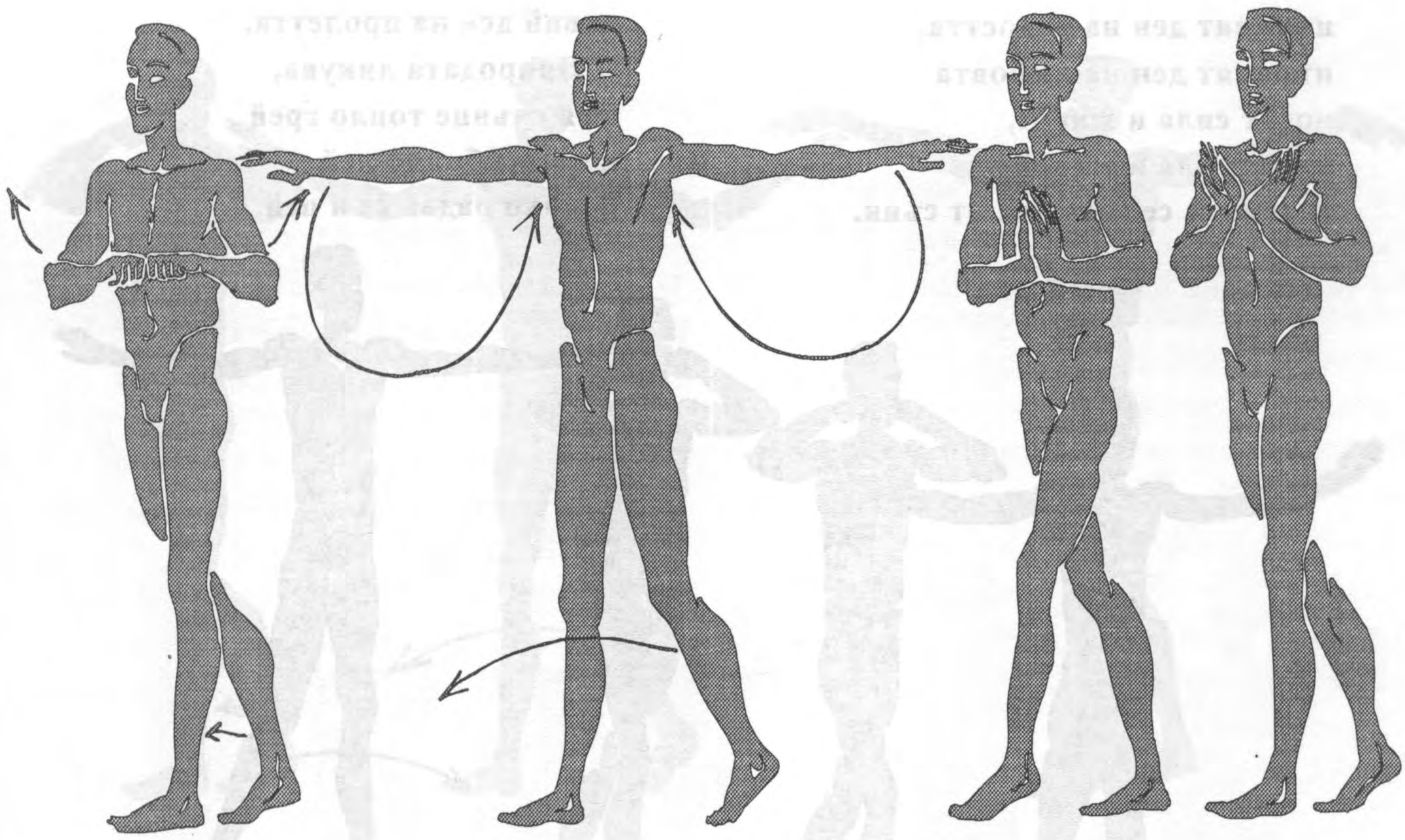
Обяснение: Двете ръце се поставят пред гърдите със свити пръсти и със силен замах се движат встрани, като същевременно се разтварят.

Това е разкъсване на всичко онова, което те е спъвало. То е освобождение от старото и придобиване на новото. То е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем още **разкъсване на всички неестествени връзки, на всичко старо**. То събужда в човека тези енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

Това е зов на освобождение, зов на излизане от затворите. Този зов ни казва: "Излез от живота на вечния залез и влез в живота на вечния изгрев. Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота. Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любовта."

Чрез това упражнение, този импулс се праща и в света, за да работи в съзнанието на колективното човечество.

8. ПЛЯСКАНЕ



Музика: "Първият ден на Пролетта", № 8, 3/4.

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение, като се минава без прекъсване.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, в първото време двете ръце се удрят, пляскат леко на височина на гърдите, при 2 и 3 време се отделят, отскачат и вземат положение на отворен цвят с длани полуобърнати нагоре.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, при 1, 2 и 3 време ръцете се разтварят хоризонтално встрани, като описват леки дъги.

Тези движения се повтарят до края на музика № 8, т.е. до 41 такт, като в края на този такт ръцете се поставят пред лицето.

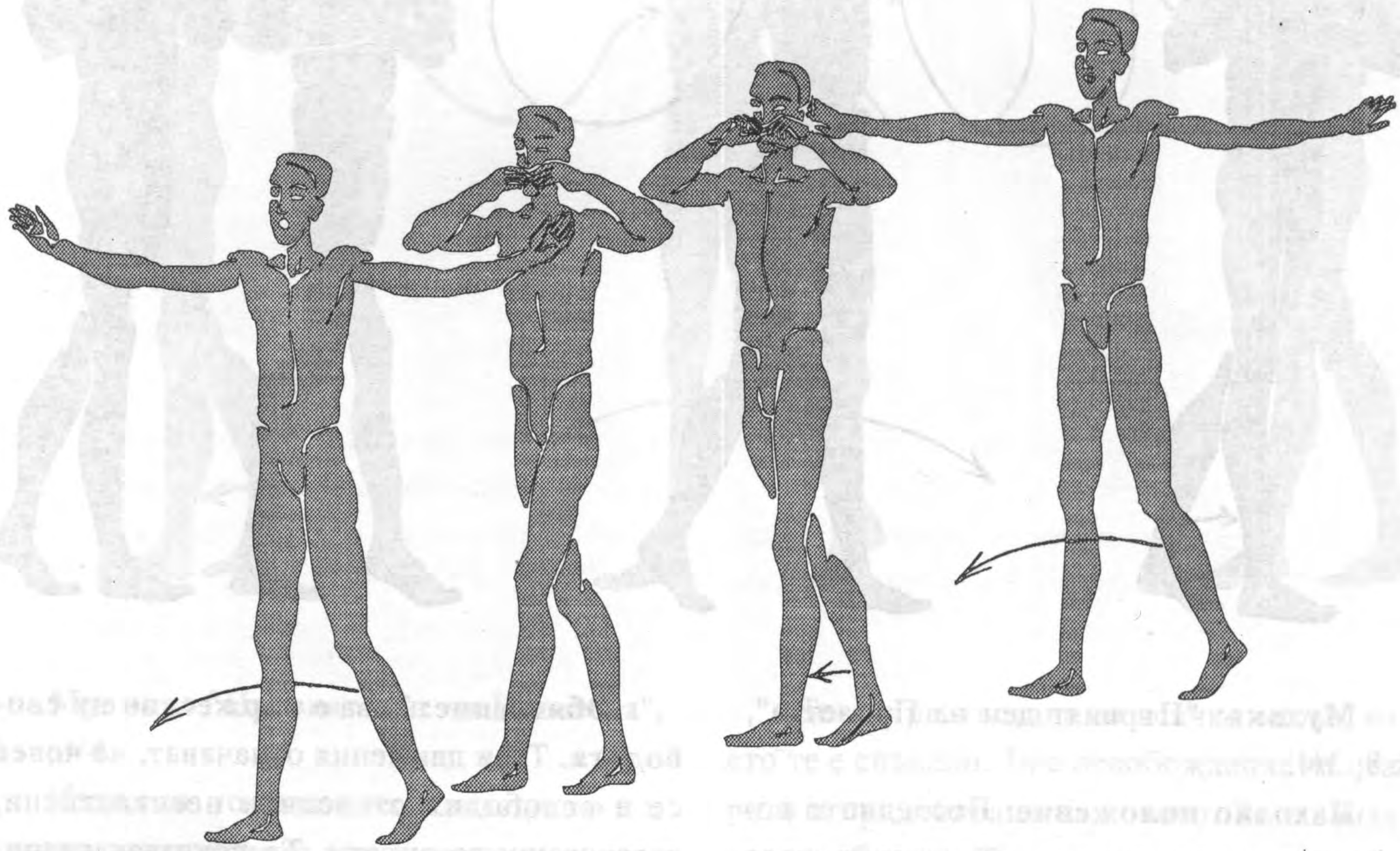
Обяснение: Това е **тържество на свободата.** Тези движения означават, че човек се е освободил от всички неестествени, стесняващи го връзки. Те показват границите на свободата, те показват още къде започва тя. Те говорят, че тя е вече добита. Тъй както вълните, които пляскат на брега и показват, че са достигнали до границата, са свободни вече да се разпилеят.

Тези движения – това е радостта на душата, която е добила освобождение. Това е радостта на пеперудата, която е излязла от пашкула. Това е радостта на тревицата, която е показала своя стрък над тъмната студена земя. Това е радостта на цветето, което е разтворило за първи път своето венче на Слънчевите лъчи.

9. ЧИСТЕНЕ

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.
И земята се събужда от съня.

Почва новий светъл ден,
новий ден на пролетта.
И Природата ликува,
че я слънце топло грей
и лъчи обилно лей.
Всичко радва се и пей.



Музика: "Първият ден на Пролетта", № 9 – 3/4.

Изходно положение: преминава се от предното упражнение към новото. Ръцете, които са пред лицето, се приближават пред устата, допират се палците, показалците и средните пръсти на всяка ръка, другите пръсти са свободни, длани обърнати напред.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, при 1, 2 и 3 време, двете ръце се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу. През това време се издишва през устата чрез духане.

Втори такт – 1 време – стъпка с левия крак напред, при 1, 2 и 3 време ръцете се прибират в изходното положение, като в същото време се вдишва през носа.

При изпълнение на това упражнение не може да се пее.

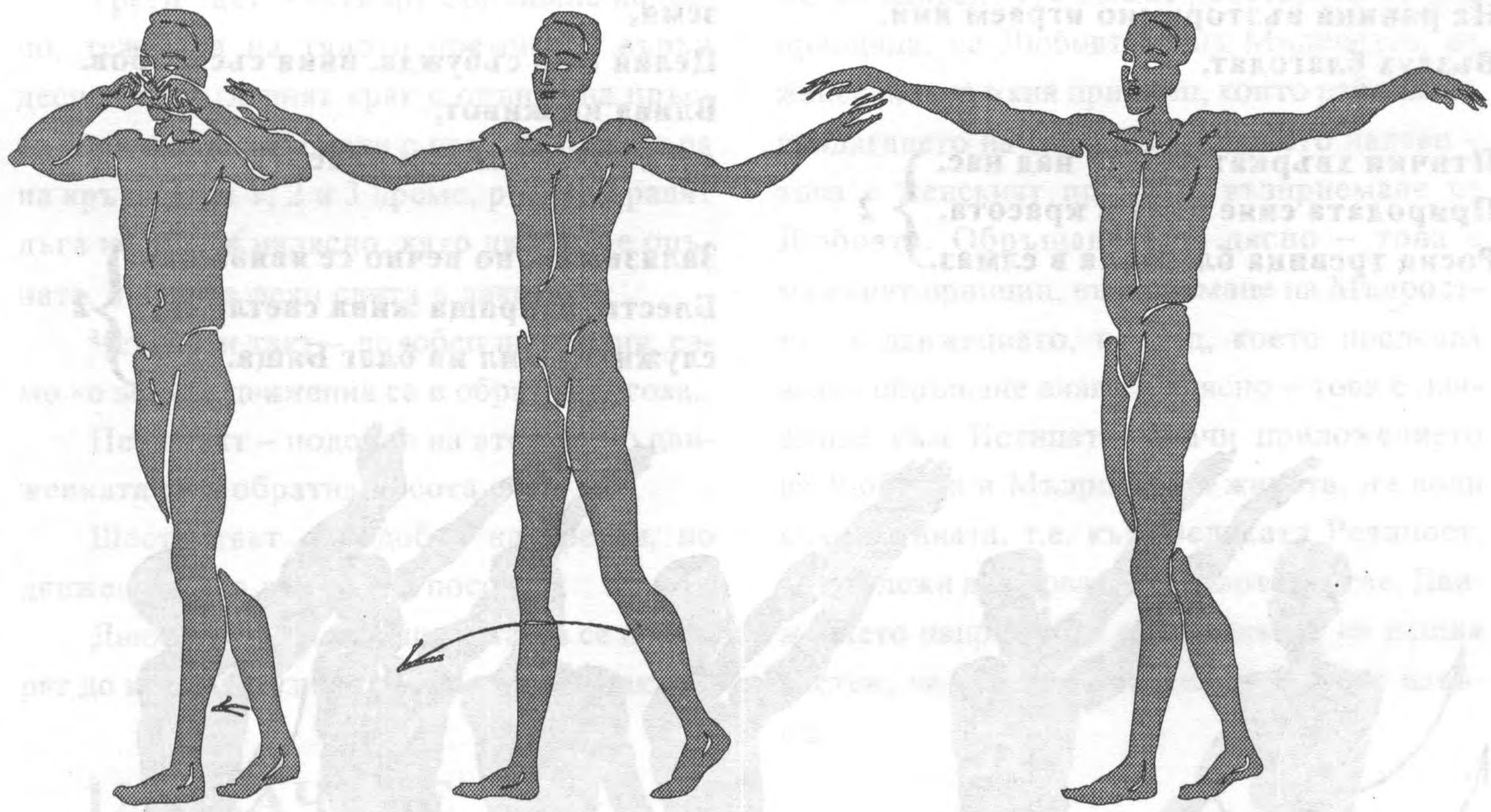
Тези движения се повтарят до края на музика № 9 – 40 такта.

В последния такт ръцете се намират пред устата.

Обяснение: Движение на прибраните пръсти на ръцете пред устата встрани, придружено с духане. Духането – това е СЛОВОТО, а движението на ръцете в страни, – това е посяване на СЛОВОТО.

Това упражнение говори за възприемане на Словото и посяването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посее. То може да се нарече още Внасяне на чистото Слово в живота или Правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.

10. ЛЕТЕНЕ



Музика: "Първият ден на Пролетта", № 10 – 3/4.

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение, преминава се без прекъсване.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, при 1, 2 и 3 време ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу и правят пластични движения на летене, наподобяващо движение на крила.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, при 1, 2 и 3 време ръцете остават в хоризонтално положение, като правят същото движение на летене, както в първия такт.

Тези движения се повтарят до края на музика №10, всичко 30 такта, като в последния такт задният крак се прибира до предния и чак тогава се свалят ръцете.

Обяснение: Тези вълнообразни движения на ръцете встрани – това е закон за придобиване на светлина, на знание. Това е закон за правилно запознаване със светлината, със знанието. Това движение изразява стремеж за повдигане, за да може всичко да възрасне. Посятото трябва да възрасне. Тия движения могат да се нарекат още "Правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота".

Описаните 10 упражнения се играят без прекъсване, защото представляват един цикъл.

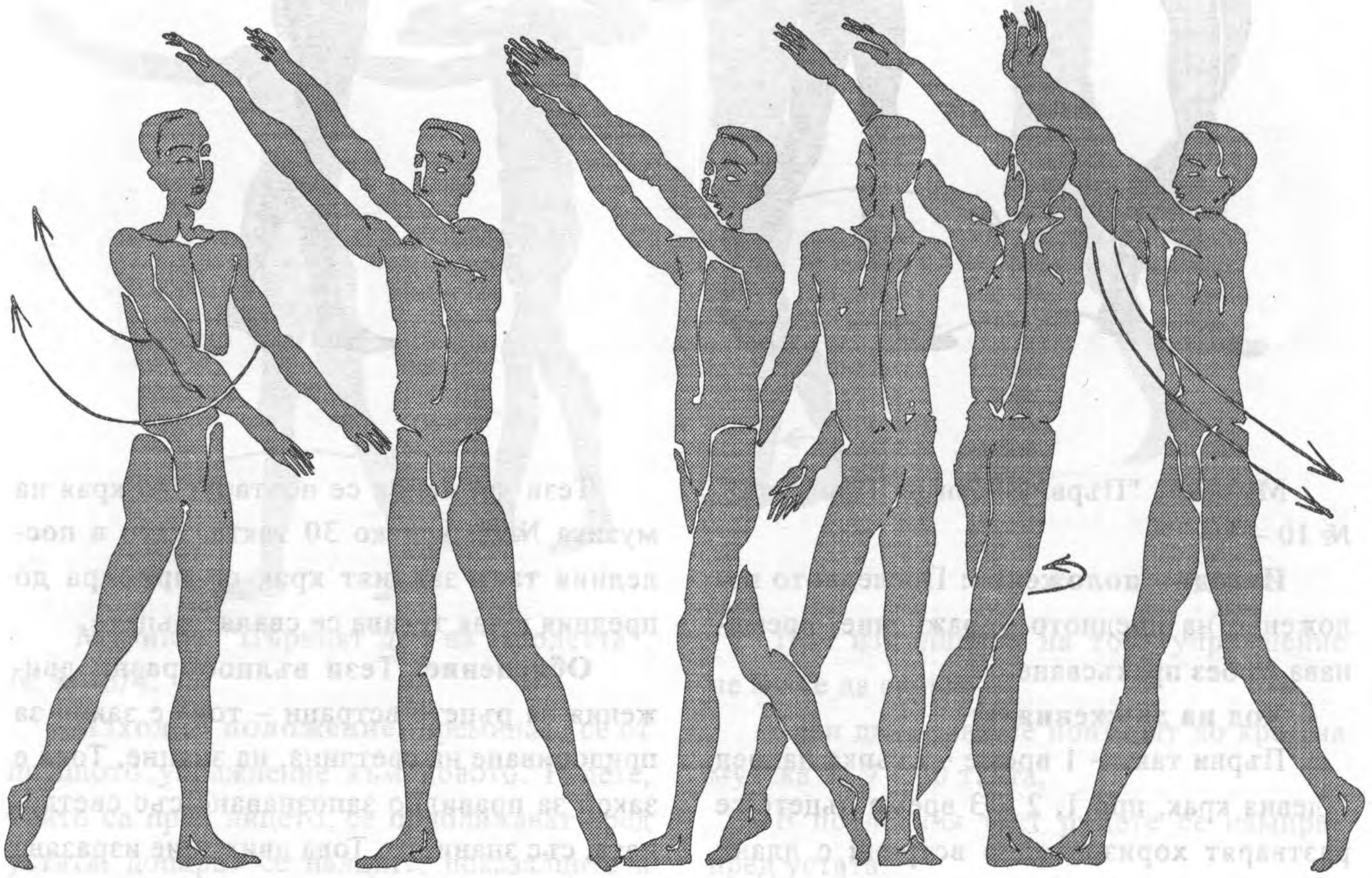
11. ЕВЕРА

Слънцето грей, гали с лъчи
цветенца и треви и нас.
На ранина възторжено играем ний.
Въздух благодат.

Птички хвъркат весело над нас.
Природата сияе цяла в красота. } 2
Росна тревица блеснала в елмаз.

Цветята леят аромат.
Слънцето грей, праща веселие по цялата земя,
Целия мир събужда, вика със любов.
Влива ни живот,
дава радост, мир и красота.

Залязва то, но вечно се явява пак.
Блести, изпраща жива светлина, } 2
служител мил на благ Баща.



Музика: "Евера" – 3/8.

Изходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра на кръга. Тежестта на тялото е върху левия крак, десният е опънат надясно на пръсти. Ръцете са вдигнати на 45 градуса назад, като лявата е опъната, а дясната леко свита пред гърдите, дланите обърнати навън и нагоре. През време на цялото упражнение лактите и китките трябва да се свиват пластично.

Ход на движенията:

Първи такт – при 1 време с леко залюляване, тежестта на тялото се премества на десния крак, левият се опира на пръсти. При 1, 2 и 3 време, ръцете описват дъга надолу, после преминават надясно, като дясната е опъната, а лявата е леко свита пред гърдите.

Втори такт – четвърт обръщане на тялото надясно, стъпка напред с левия крак, а десният крак е опрян на пръсти. При 1, 2 и

3 време, ръцете с лек замах се издигат на височина 45°, лявата опъната, а дясната леко свита в лакета, длани напред. Цялото тяло изразява **устрем нагоре**.

Трети такт – четвърт обръщане надясно, тежестта на тялото преминава върху десния крак, левият крак е опънат на пръсти. Всички са обърнати с гръб към центъра на кръга. При 1, 2 и 3 време, ръцете правят дъга надолу и надясно, като дясната е опъната, а лявата леко свита в лакета.

Четвърти такт – подобен на първия, само че всички движения са в обратна посока.

Пети такт – подобен на втория, но движенията са в обратна посока.

Шести такт – подобен на третия, но движенията са в обратна посока.

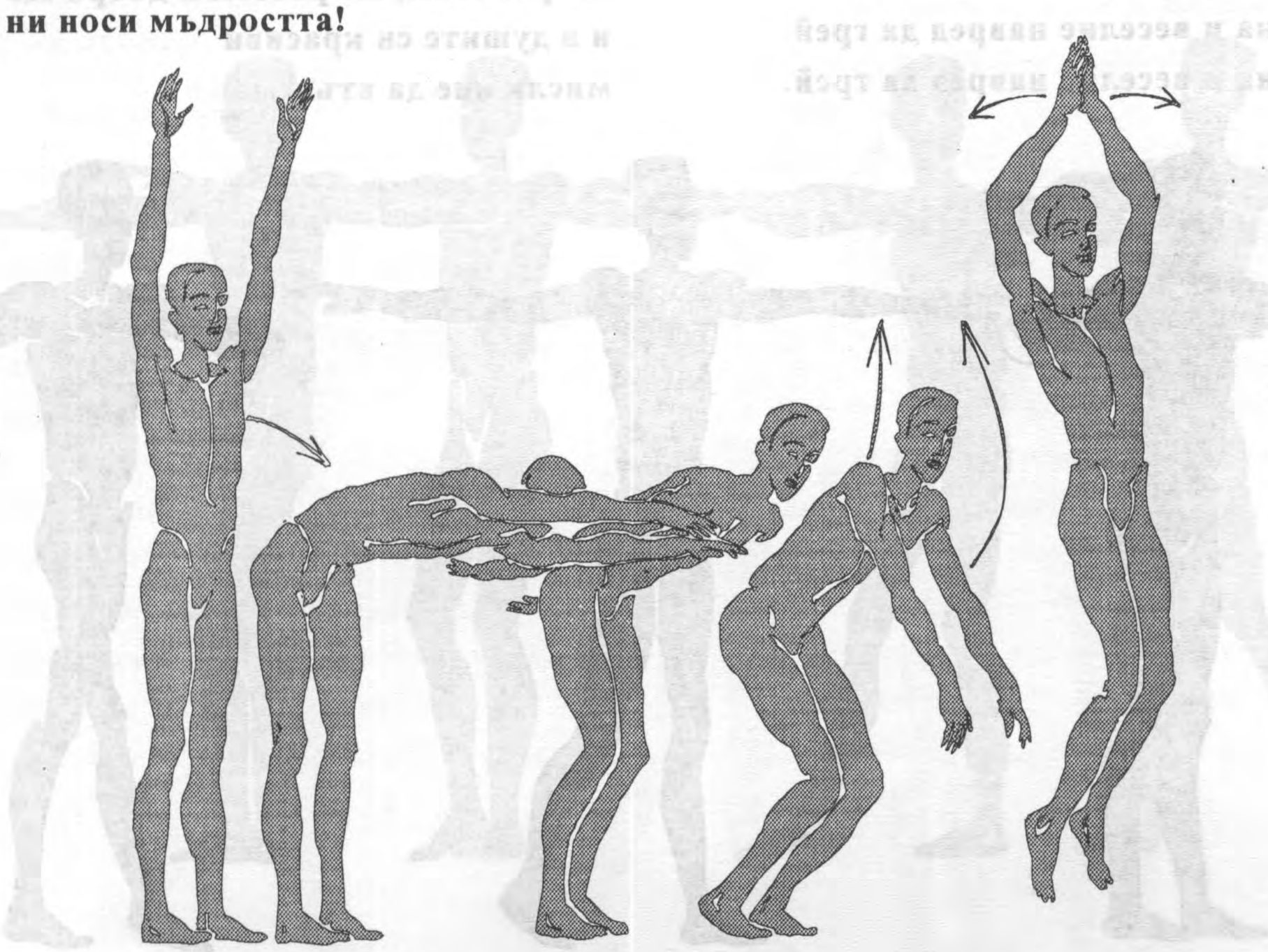
Движенията на тези шест такта се повтарят до края на музиката Евера, т.е. 68 такта.

12. СКАЧАНЕ

Нагоре да полетим
към небесния простор.
С мир, любов и светлина
всичко расте в красота
и ни носи мъдростта!

Упражнението може да се повтори два пъти.

Обяснение: Тялото се обръща наляво и надясно и всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме действието на два принципа: на Любовта и на Мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането наляво – това е женският принцип, възприемане на Любовта. Обръщане към дясно – това е мъжкият принцип, възприемане на Мъдростта. А движението, напред, което последва всяко обръщане вляво и вдясно – това е движение към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота, ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основата на цялото Битие. Движението напред – то е подтикване на нашия растеж, на умствения и целия прогрес изобщо.



Музика: "Скачане" – 3/4.

Изходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра на кръга, краката събрани, ръцете нагоре отвесно, длани напред.

Ход на движенията:

Първи такт – при 1, 2 и 3 време, тялото се навежда напред до хоризонтално, ръцете остават опънати добре и следват движението на тялото надолу.

Втори такт – при 1 време, тялото продължава да се навежда напред и надолу, ръцете се изнасят назад до хоризонтално положение.

При второ време коленете се свиват, прикляква се леко.

При 3 време се прави лек скок на място, ръцете се издигат над главата с леко пляскане.

Трети такт – стъпване на земята, ръцете издигнати нагоре с длани напред, както в изходното положение.

Всичките движения се повтарят пет пъти до края на музиката "Скачане". Общо 5 скока. След последния скок ръцете се свалят с длани надолу от двете страни на тялото.

Обяснение: Това е тържество, че Любовта и Мъдростта се прилагат в живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света. Скачането, което последва, е поднасяне на нашата радост към Великото в света.

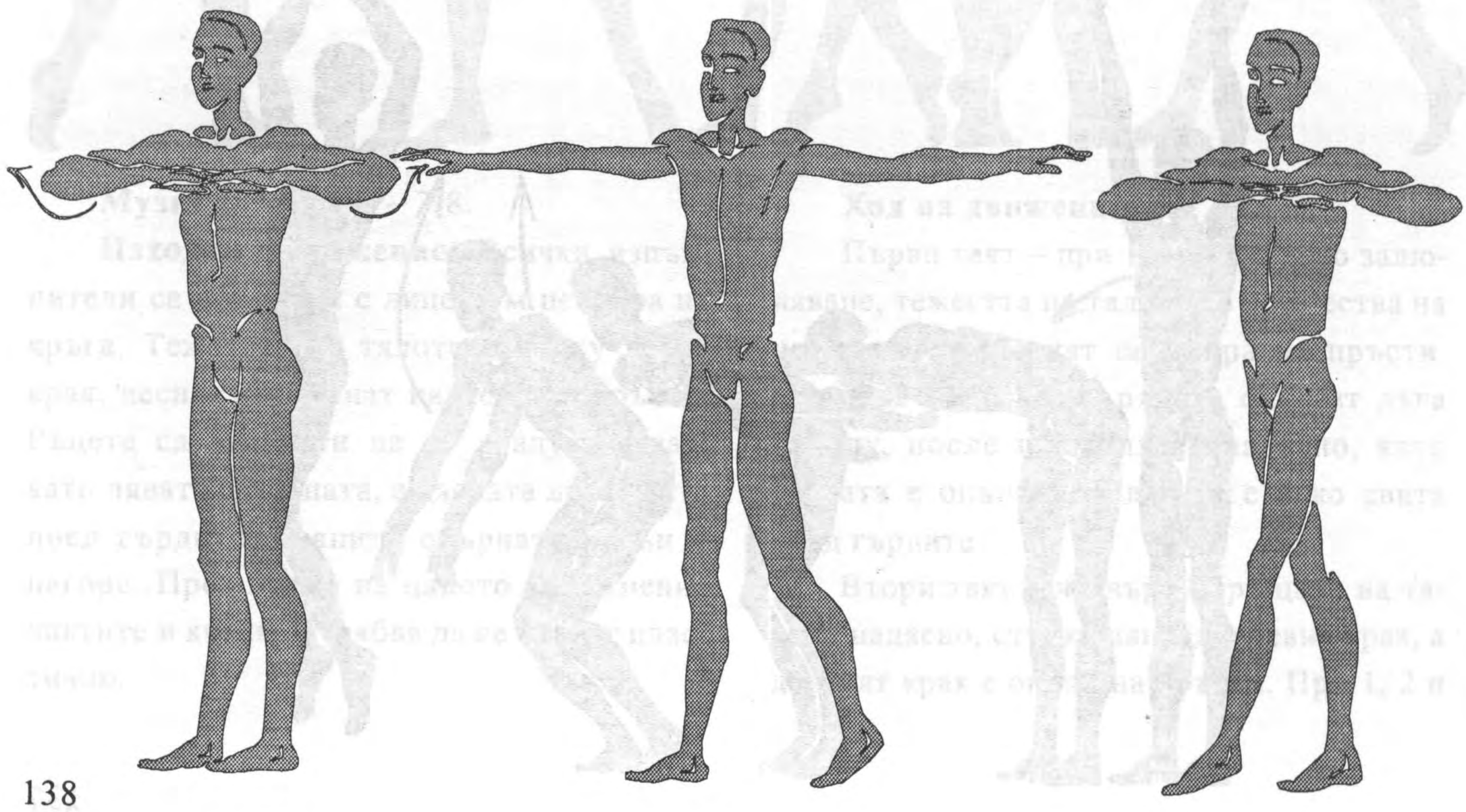
13. ТЪКАНЕ

Всеки ден, всеки час, всякоя минута
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,
и живот свет и чист
във душите вливаме.

Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосърдие в нази да живей.
Светлина и веселие навред да грей.
Светлина и веселие навред да грей.

Цветенцата аромат сладостен пилеят,
птичките в небесна шир
чуруликат, пеят.
И дъждеца ромоли над ниви и ливади.

Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
ще работим, ще растем и добро ще сеем,
и в душите си красиви
мисли ние да втъчем.



Музика: "Тъкане" – 2/4.

Изходно положение: Всички изпълнители са наредени по двойки с лявото рамо към центъра. Изпълнителите от външния кръг правят две стъпки напред. Всички с прибрани крака, ръцете свити пред гърдите, лактите в хоризонтална посока, длани към земята, средните пръсти се допират.

Ход на движенията:

Фигура първа

Първи такт – 1 време. Стъпка напред с десния крак и едновременно ръцете се обтягат хоризонтално встрани с длани надолу.

2 време – стъпка напред с левия крак и едновременно ръцете се прибират в изходното положение.

Тези движения се повтарят през първите четири такта, като се правят 7 стъпки напред, а на 8-та левият крак стъпва до десния.

Фигура 2-ра – Вътрешен кръг

При разминаване партньорите се поглеждат, като партньорът, който е отпред, леко извива главата си вляво, като се движи с кръстосани крачки вляво; извива главата вдясно, като се движи вдясно.

5 такт – 1 време – стъпка вдясно с левия крак, прекръстосва се пред десния, едновременно ръцете се обтягат встрани хоризонтално, длани надолу, както при първото време на първия такт.

2 време – странична стъпка вдясно с десния крак, едновременно ръцете се прибират пред гърдите.

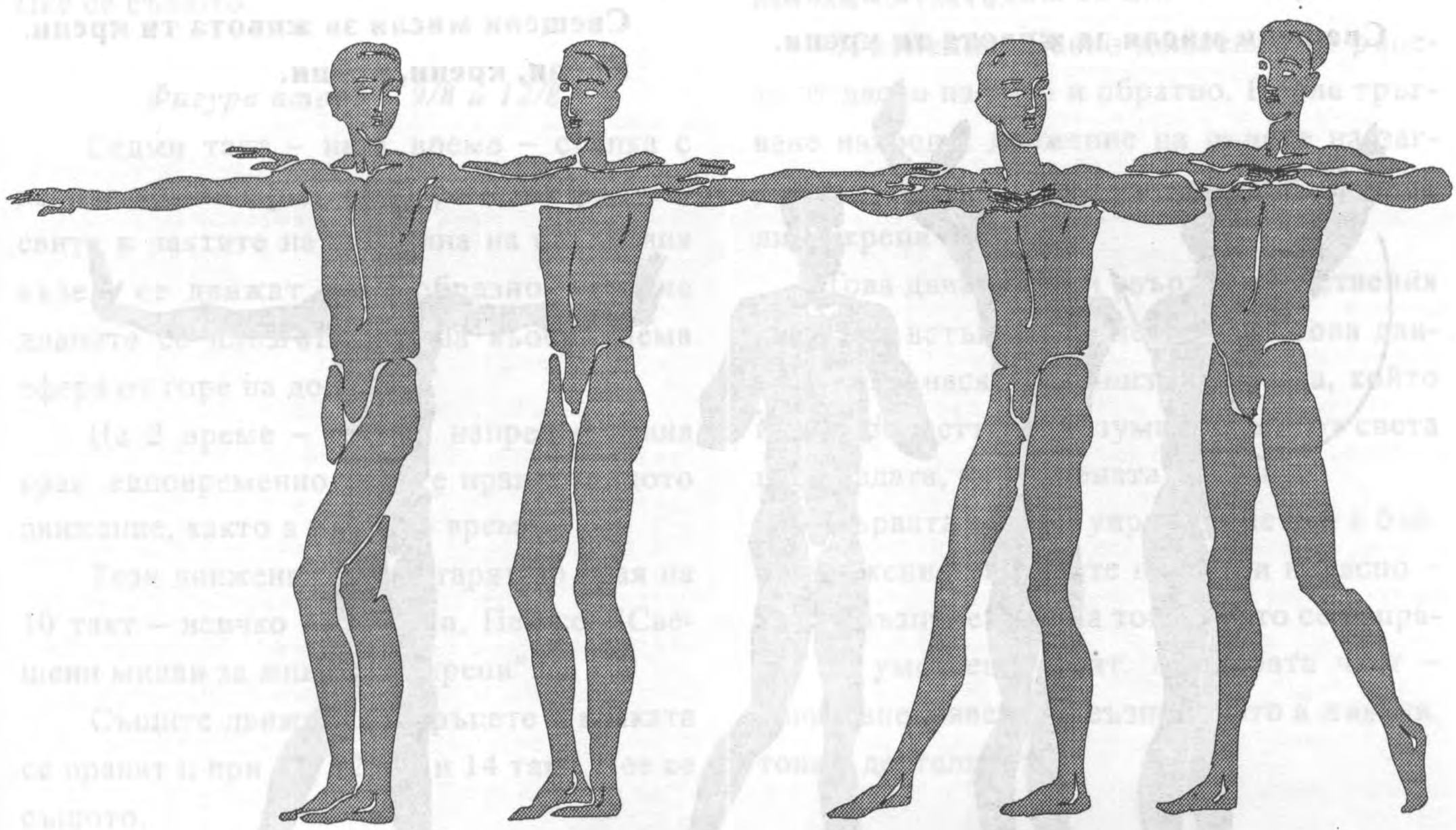
Движенията на 5 такт се повтарят при 6, 7 и 8 такт, като във второто време на 8 такт, левият крак се прибира при десния.

Външен кръг

5 такт – 1 време – стъпка вляво с десния крак, прекръстосва се пред левия, едновременно ръцете се обтягат встрани хоризонтално.

2 време – странична стъпка вляво с левия крак, едновременно ръцете се прибират пред гърдите.

При 6, 7 и 8 такт се повтарят движенията при 5 такт, само че при второто време на 5 такт, левият крак се прибира при десния.



При изпълнение на движенията на 5, 6, 7 и 8 тактове, вътрешният кръг заема мястото на външния кръг, а външният кръг – на вътрешния, сменят местата си. При това разместване на местата, външният кръг минава пред вътрешния, а вътрешните минават зад външните. Когато се прави страничната стъпка, се стъпва и напред, затова придвижването става едновременно и напред, и встрани.

9, 10, 11 и 12 такт е както първи. Изпълнителите се движат само напред, както и първа фигура.

13, 14, 15 и 16 такт са както 5, 6, 7 и 8 – изпълняват се стъпките на втора фигура.

Първа и втора фигура се повтарят последователно до края на музика "Тъкане", т.е. 60 такта, като в края вътрешният кръг става външен, и обратно, външният става вътрешен. При 60 такт, задният крак се прибира до предния и тогава се свалят ръцете.

14. МИСЛИ

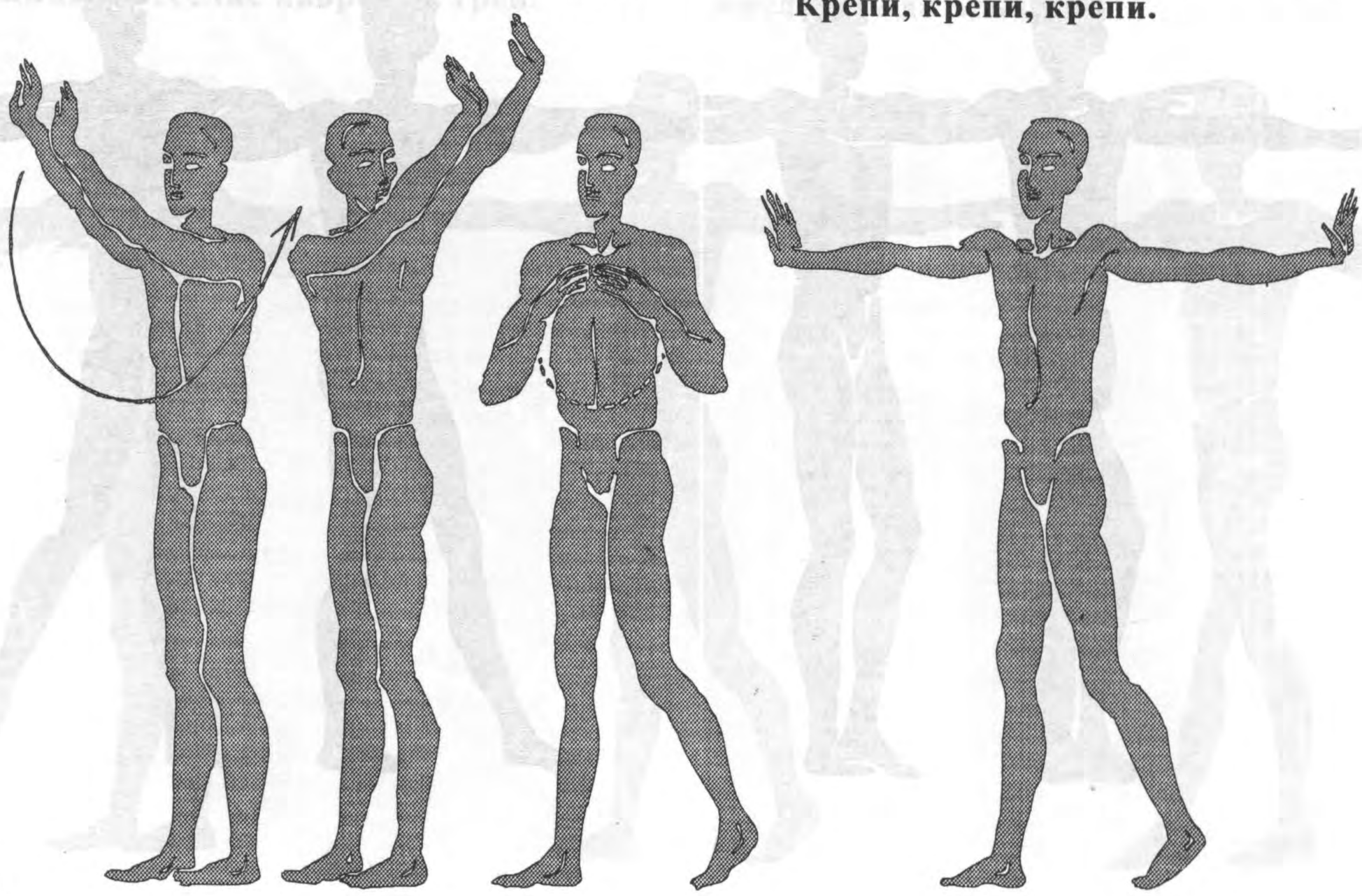
Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

Обяснение: Това движение изразява органическия процес в природата. То изразява съграждащия процес в нея. Нали между северния и южния полюс на земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма? Електрическите и магнетическите течения циркулират между двата полюса. Това именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения от ляво на дясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тези два полюса има течения на електрични и магнетични енергии. Тези сили работят и във всеки човек. И всеки орган има полюси.

Това движение, от една страна, ни води към осъзнаване дейността на съграждащия принцип в Природата, а от друга страна, то е **правилен път за внасяне на хармония и ритъм в този процес както в нас, тъй и вън от нас в живота на човечеството.**

Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.



Музика: "Мисли" – 3/4, 9/8, 12/8

Изходно положение: Изпълнителите са по двама в кръг, с ляво рамо към центъра. Краката прибрани, ръцете издигнати на дясно до 45°. Дясната ръка обтегната, лявата леко закръглена в лакета, длани обърнати навън. 14, 15 и 16 упражнение са дадени изцяло от Учителя, – както музиката, така и движенията. 14 упражнение се състои от 3 фигури, които се изпълняват последователно.

Ход на движенията:

Фигура първа

Първи такт – краката, както в изходното положение, не се движат. При 1, 2 и 3 време, ръцете се свалят пред тялото, издигат се наляво до 45°, като правят полукръгове, заемат изходното положение, само че вляво. Пее се "Мисли".

Втори и трети такт – пак на място, ръцете през това време се свалят, после се издигат надясно и нагоре, както при първи такт. Пее се: "Право мисли".

При 4, 5 и 6 такт, се повтарят движенията на 1, 2 и 3 такт. При издигането на ръцете става леко повдигане на китките. Пее се същото.

Фигура втора – 9/8 и 12/8

Седми такт – на 1 време – стъпка с десния крак напред, едновременно ръцете, свити в лактите на височина на слънчевия възел, се движат кръгообразно, като че дланите се плъзгат по една въображаема сфера от горе на долу.

На 2 време – стъпка напред с левия крак, едновременно ръцете правят същото движение, както в първото време.

Тези движения се повтарят до края на 10 такт – всичко 12 стъпки. Пее се: "Свещени мисли за живота ти крепи".

Същите движения на ръцете и краката се правят и при 11, 12, 13 и 14 такт. Пее се същото.

Фигура трета – 9/8 и 12/8

15 такт – при първо време стъпка напред с десния крак, едновременно ръцете се изнасят хоризонтално встрани, китките вдигнати нагоре, длани навън. Ръцете с леко и енергично движение в лактите и китките се придвижват встрани, като че подпират нещо. Пее се "Крепи".

На 2 време стъпка напред с левия крак, ръцете правят същите движения, както в първото време. Пее се "Крепи".

На 3 време се правят движенията на 1 време.

16 такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, ръцете правят движенията на 7 такт.

2 време – стъпка напред с десния крак, ръцете правят движенията на 1 време.

Това се повтаря до края на 17 такт – всичко седем стъпки. Пее се: "Свещени мисли за живота ти крепи".

При 18 такт се правят същите движения, както при 15 такт.

На 19 и 20 такт се правят същите движения, както при 16 и 17 такт.

Упражнението се повтаря още веднъж, всичко 40 такта.

Обяснение: Бавно движение на ръцете от дясно на ляво и обратно. После тръгване напред с движение на ръцете на загребване и движението им в страни, като че ли се крепи нещо.

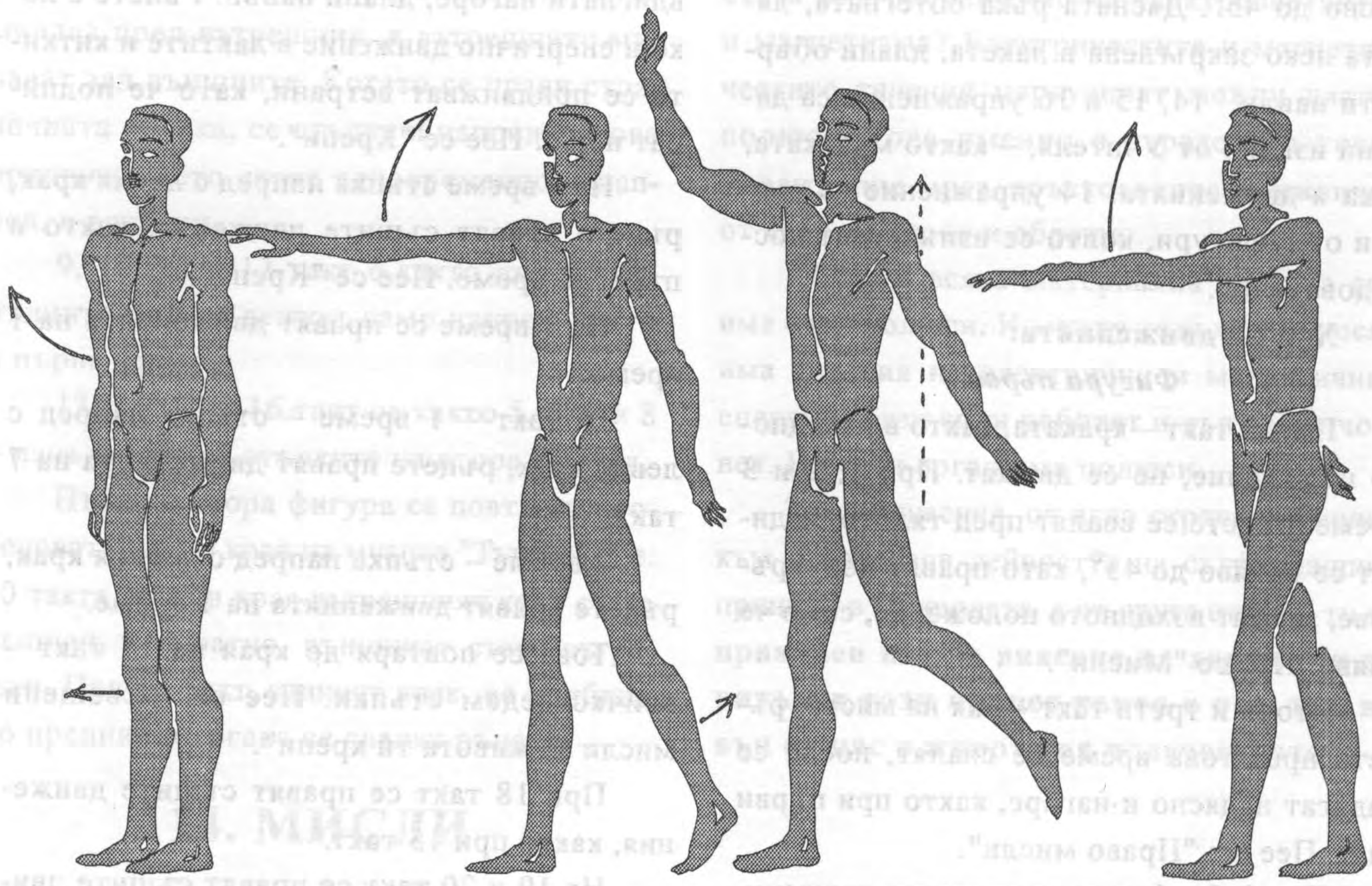
Това движение ни свързва с умствения свят, ние встъпваме в него. Чрез това движение се внася в организма ритъма, който иде от областта на разумния свят, от света на правдата, възвишената мисъл.

Първата част на упражнението – с бавно движение на ръцете наляво и надясно – това е възприемане на това, което се изпраща от умствения свят. А втората част – това е внедряване на възприетото в живота, това е деятелността.

15. АУМ

Аум, аум, аум, ом, ом, аумен

(четири пъти)



Музика: "Аум" – 3/4.

Изходно положение: Всички изпълнители са наредени в кръг, лявото рамо към центъра на кръга, краката прибрани, ръцете отстрани на тялото.

Ход на движенията:

Първи такт – 3 време – стъпка напред с десния крак, едновременно дясната ръка се издига напред и нагоре до 45°, дланта напред, лявата отива назад с длан навън. Левият крак е назад на пръсти.

Втори такт – 1 време и 2 време – бавно издигане на тялото нагоре и напред, ръцете лежат на една линия. В края на второто време, левият крак се отделя от земята за малко. При третото време на първия такт се пее "а", а при 1 и 3 време на втория такт се пее "ум".

3 време – стъпка с левия крак напред, лявата ръка се вдига напред и нагоре до 45°, длан навън, дясната ръка се сваля и се изнася назад, длан навън, десният крак назад на пръсти.

Трети такт – 1 време и 2 време – се правят същите движения, както при 1 и 2 време на втория такт.

Горните движения на ръцете и краката се повтарят до края на музиката "Аум" – седем стъпки.

Упражнението се свири четири пъти – общо 32 такта.

В първите четири такта се пее 3 пъти "Аум", в 5 и 6 такт се пее два пъти "Ом", в 7-ми такт се пее "Аум" – в 8 – "мен".

Обяснение: Има едно течение, което идва от Слънцето и минава през центъра на Земята и друго едно течение, което изхожда от Земята и минава през Слънцето. Когато протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45°, то чрез нея възприемаме Божест-

веното. Чрез крака, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тая ръка и този крак, които са надолу, изхвърляме нечистото, набраните необработени, дисхармонични енергии вън от нас към Земята. Последователно повдигане на ръцете наклонено напред и нагоре, с последователно повдигане на нозете – това е полетът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но **вътрешният му поглед** е винаги свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да въплъти това, което долавя от звездните сфери. Това движение е **правилен път за свързване с Природата за влизане в хармоничен допир с нея.** Това упражнение се играе с леко присвити лакти.

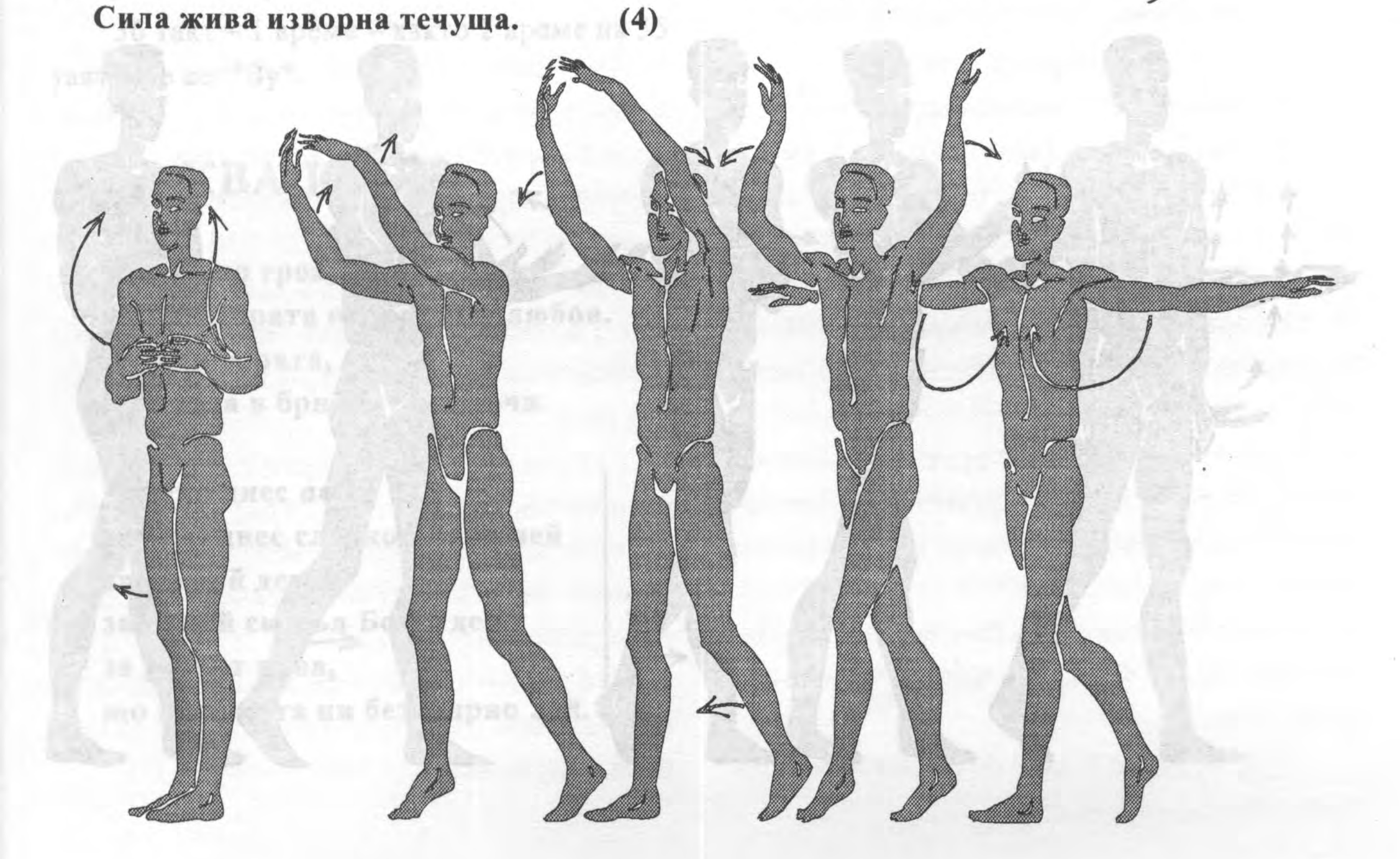
За упражнението "Аум" следва обяснение на Учителя, записано в спомените на Драга Михайлова, последователка на Учителя, отпечатани в т. 4 на "Изгревът на Бялото Братство пее, свири, учи и живеее", изд. 1995 г., състав. В. Кръстев. "Има едно упражнение "Аум". Учителя го бе показал как да се играе. Играе се с дланта, обърната напред, но ръката не е изправена, а е леко свита. Някои се опитваха тогава да изтеглят и изправят ръката напред, като че ли е стрела в полет. Навремето хитлеристите се поздравяваха с опъната ръка напред, косо издигната, и викаха "Хайл". Учителя бе недоволен, защото някои без да искат имитираха хитлеристите. Веднъж се спря и каза: "Ръката е сгъната леко в лакета на височината на погледа, с длан напред." А сега гледам, че го играят с опъната ръка. Спомням си също, че Учителя веднъж се бе скарал: "Какво играете вие? Това е упражнение "Аум", а не поздрав "Хайл". "

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Изгрява слънцето, праща светлина,
носи радост за живота тя. } 2

Сила жива изворна течуща. **(4)**

Зум ме зум, зум ме зум,
бином то мето. } 2



Музика: "Изгрява слънцето" – 3/4, 2/4, 3/4.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, с ляво рамо към центъра. Краката прибрани, ръцете пред гърдите със свити лакти, длани надолу, пръсти леко свити и допрени.

Ход на движенията:

Фигура първа

Пее се: "Изгрява слънцето"

Първи, втори, трети и четвърти такт – на 3 време, на 1 такт, десният крак се повдига и на 1 време на 2 такт, стъпва напред. При тази бавна стъпка тежестта на тялото постепенно преминава на него. Едновременно от 3 време на 1 такт, до 4 такт, ръцете бавно се издигат нагоре и образуват венец над главата. Главата изправена, поглед нагоре.

Пети, шести и седми такт – пее се: "Праща светлина".

В пети такт, стъпка напред с левия крак, десният назад на пръсти, тежестта на тялото бавно минава на левия крак. При първото време на пети такт, дланите на ръцете се обръщат навън и шести, седми такт бавно ръцете се свалят настрани на височина на раменете, длани надолу.

При осми, девети, десети, единадесети и дванадесети такт, се пее "Носи радост за живота тя".

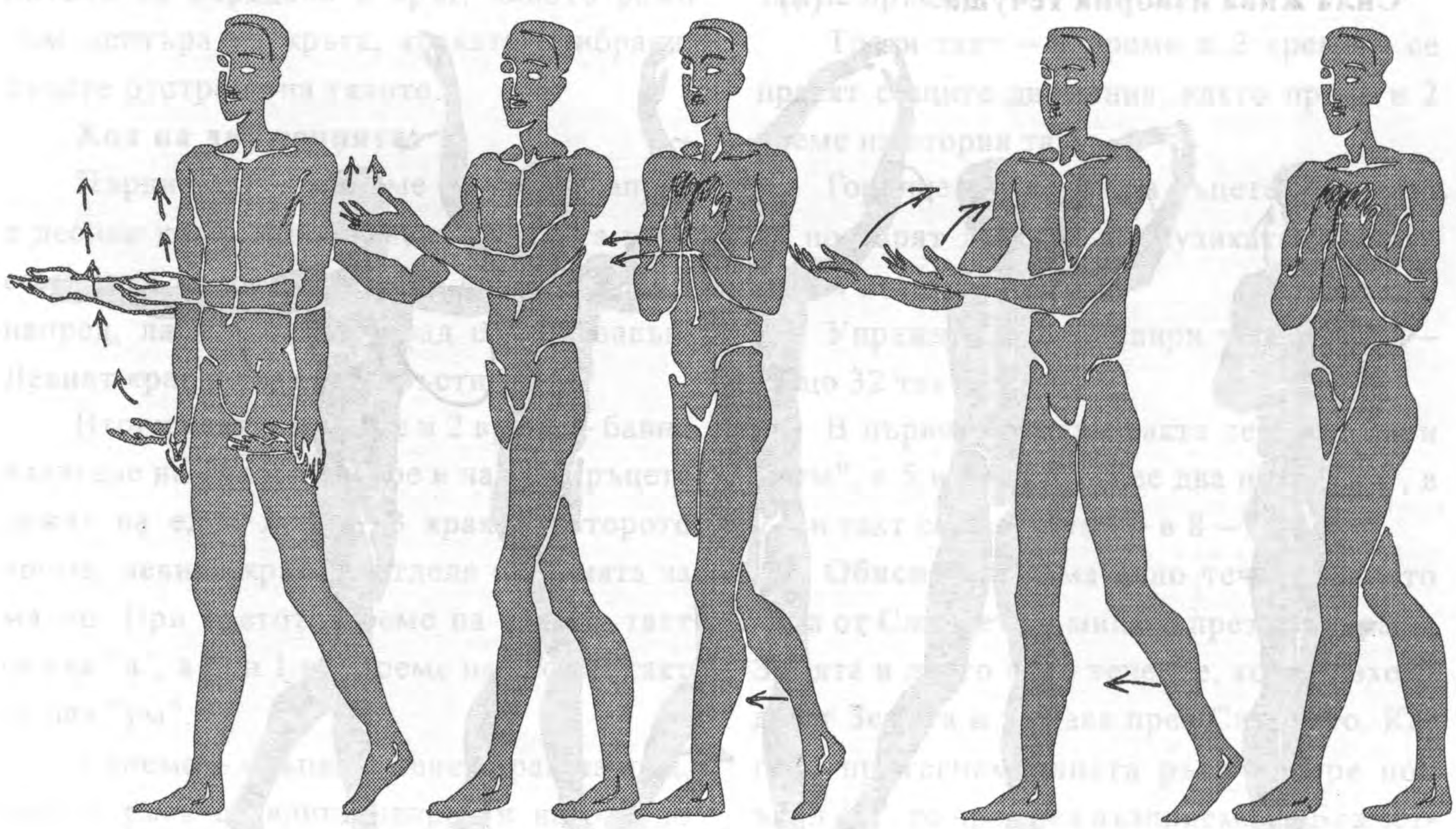
При осми такт, бавна стъпка с десния крак напред, левият отзад на пръсти. При 1 време на осми такт, дланите се обръщат напред и при 2, 3 време на осми такт и до края на дванадесети такт, ръцете бавно се прибират пред гърдите, като описват четвърт кръг.

От 12 до 23 такт, се правят същите движения с ръцете и краката, както от 1 до 12 такт, с тази разлика, че в края на 12 такт се почва с левия крак. В края на 23 такт, левият крак е напред, а ръцете в изходното положение.

Първите 11 такта се повтарят – всичко 22 такта.

Фигура втора

При 23, 24 и 25 такт се правят шест стъпки напред, като се започва с десния



крак. При 1 време на 23 такт ръцете, свити в лактите, се свалят на височина на таза с длани нагоре. При всяка стъпка се прави малък тласък на китките и лактите нагоре и при 12 стъпка, ръцете достигат до слънчевия възел.

При тази фигура се пее "Сила жива изворна течуща".

Тази фигура се изпълнява четири пъти, всичко 12 такта от 23–24.

Фигура трета

Започва се с 4 време на 34 такт – стъпка напред с десния крак, едновременно ръцете се поставят на гърдите, дланите към тялото, пръсти нагоре. Пее се: "Зум – ме".

35 такт – 1 време – стъпка с левия крак напред, едновременно ръцете се изнасят напред, длани нагоре, като че се предлага (дава) нещо, не по-ниско от диафрагмата. Пее се: "Зум".

2 време – стъпка напред с десния крак, ръцете – както краят на 34 такт. Пее се: "ум".

3 време – както първото време на 35 такт, пее се: "зум ме".

36 такт – 1 време – както 2 време на 35 такт, пее се: "Зу".

2 време – както първото време на 35 такт, пее се: "ун би".

3 време – както 2 време на 35 такт, пее се: "ном ту".

37 такт – 1 време – както 1 време на 35 такт, пее се "ме".

2 време – както 2 време на 35 такт, пее се: "то".

3 време – както 1 време на 35 такт, пее се: "о".

4 време – както 2 време на 35 такт, пее се: "зум ме" – 38, 39 и 40 такт са повторение на 35, 36 и 37 такт, като упражнението завършва с ръцете напред.

Цялото упражнение се прави два пъти.

Обяснение: Ръцете правят дъгообразни движения напред и встрани и обратни движения до гърдите. След това ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

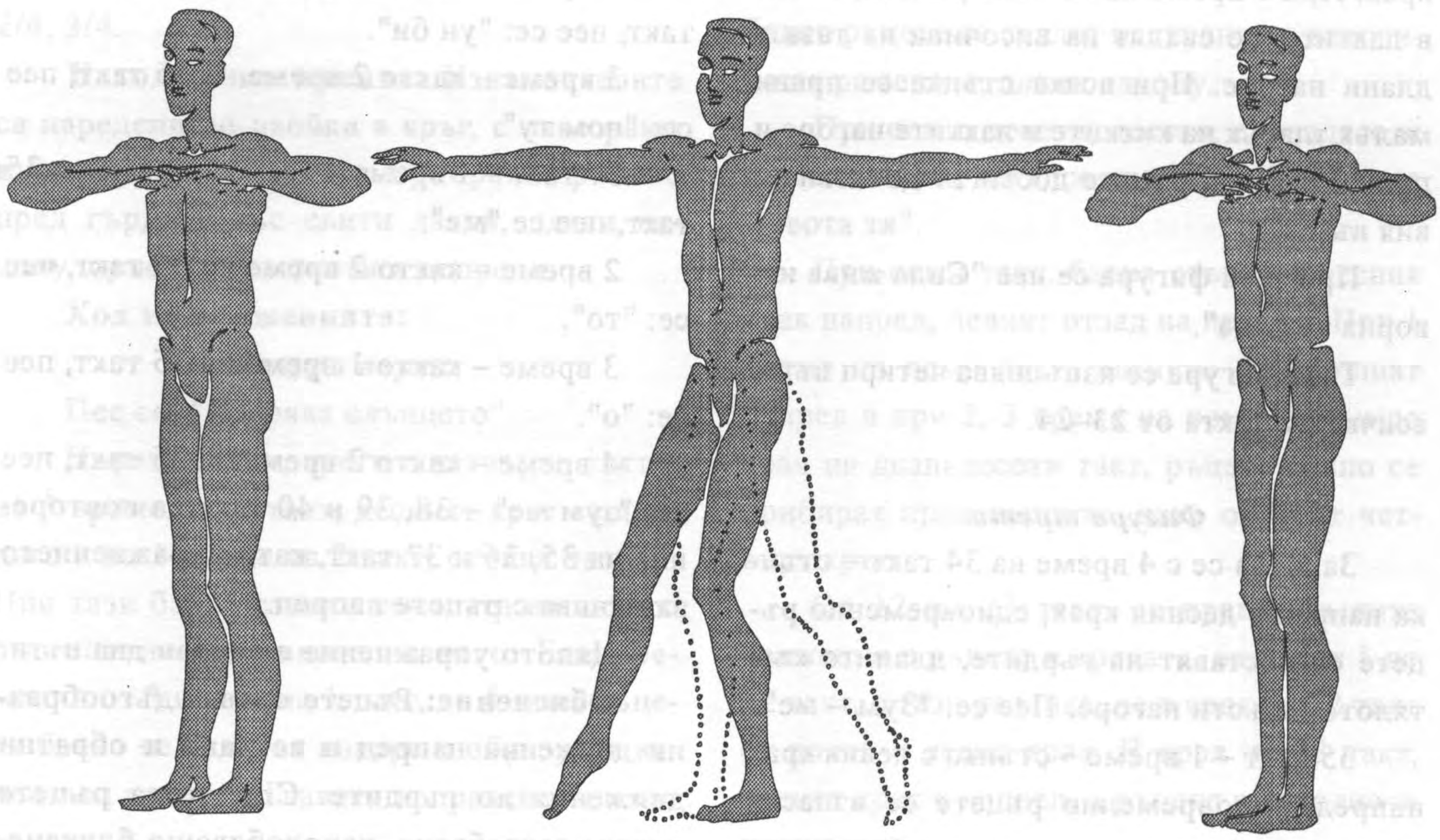
Първата част – това е зареждане на новото. Всички слънчеви енергии влизат в човека, за да може той да расте, да се развива. Втората част – това е протичането на животворни енергии през човека като мощни води.

17. КВАДРАТ

Слънцето грей,
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората,
грейнала в брилянтени лъчи.

Всичко днес пей,
всичко днес сладкогласно пей
за Божий ден,
за новий светъл Божи ден
за радост нова,
що в сърцата ни безспирно лей.

2



Музика: "Квадрат" – 3/8.

Изходно положение: Изпълнителите са на двойки един зад друг, с лице към центъра. Краката прибрани, ръцете свити пред гърдите, лактите хоризонтално, длани надолу, средните пръсти допрени.

Фигура първа на място

Първи такт – десният крак се изнася надясно на пръсти, левият крак съвсем леко се свива в коляното. Едновременно ръцете се отварят встрани на височина на раменете с длани надолу.

Втори такт – десният крак се прибира при левия и ръцете заемат изходното положение.

Трети такт – левият крак се изнася наляво, на пръсти и едновременно ръцете се отварят встрани на височина на раменете с длани надолу.

Четвърти такт – левият крак се прибира при десния и ръцете заемат изходното положение.

При 5, 6, 7 и 8 такт се повтарят движенията на първите 4 такта.

Фигура втора в движение

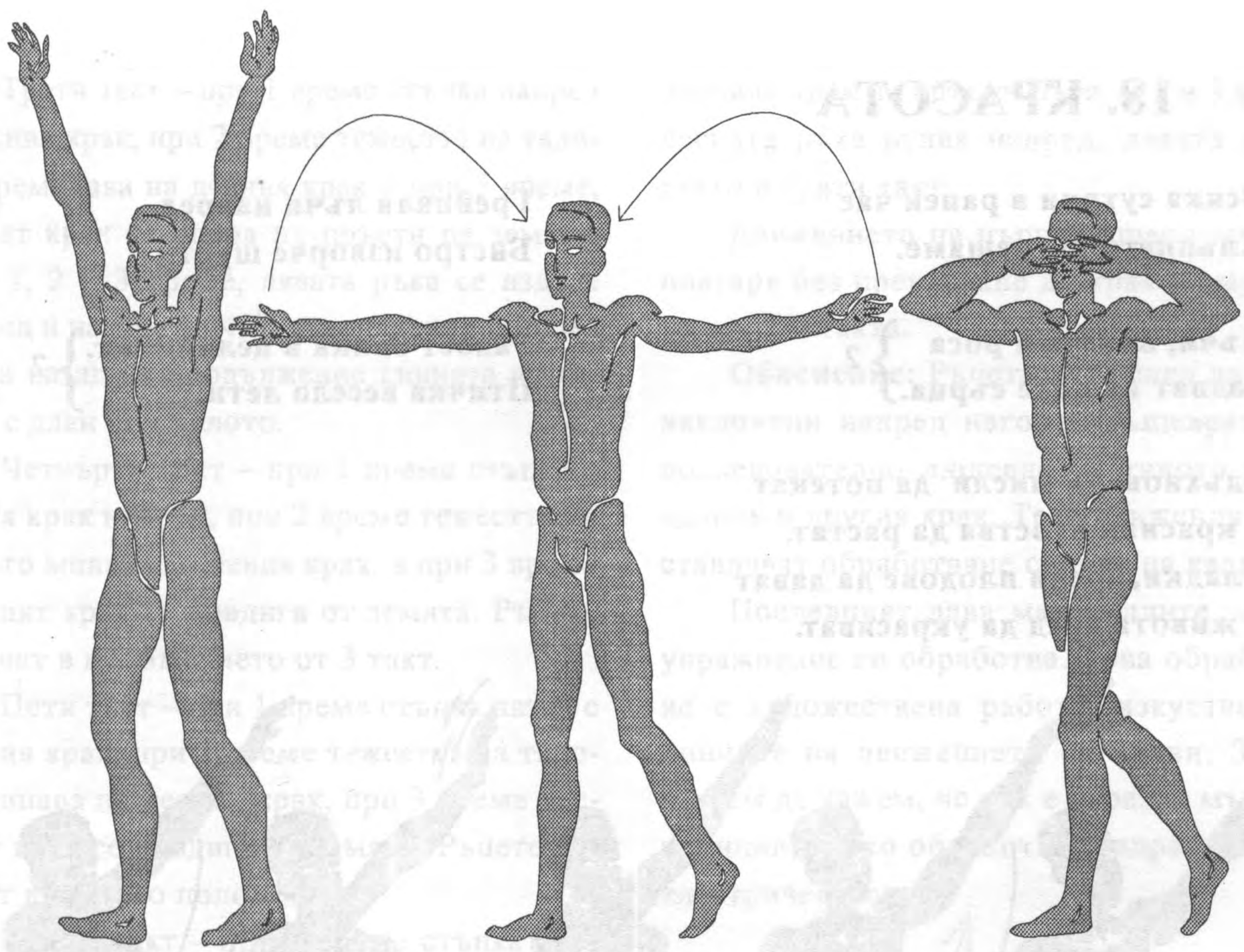
9 такт – 1, 2 и 3 време – стъпка с десния крак напред към центъра, едновременно ръцете се движат нагоре, отвесно пред лицето над главата като венец с длани напред, разтварят се встрани на височина на раменете, длани напред.

10 такт – 1, 2 и 3 време – стъпка с левия крак напред към центъра, едновременно ръцете се обръщат обратно с длани напред до пред брадата, средните пръсти се допират.

Движенията на 9 и 10 такт се повтарят при 11, 12, 13 и 14 такт, правят се шест стъпки към центъра. Партньорите са един зад друг.

15 такт – стъпка напред с десния крак, като се обръщат четвърт кръг наляво. Ръцете се движат както при 9 такт. В този момент партньорите са един до друг, дясното рамо към центъра.

16 такт – 1, 2 и 3 време левият крак се прибира при десния, ръцете заемат изходното положение.



Фигура трета на място, както първата

От 17 до 24 такт се повтарят движенията от 1 до 8 такт.

Фигура четвърта, както втората

От 25 до 31 такт се повтарят движенията от 9 до 15 такт.

На 31 такт се прави четвърт обръщане наляво.

32 такт, както 16 такт.

Партньорите от двойки се намират отново един зад друг с гръб към центъра.

Фигура пета, като първата

От 33 до 40 такт, както от първи до осми такт.

Фигура шеста, както втората

От 41 до 48 такт, както от 9 до 16 такт.

На 47 такт четвърт обръщане на ляво. Партньорите отново са един до друг с лявото рамо към центъра.

Фигура седма, както първата

От 49 до 56 такт, както от 1 до 8 такт.

Фигура осма, както втората

От 57 до 64 такт, както от 9 до 16 такт.

На 63 такт, четвърт обръщане наляво. Партньорите от всяка двойка отново са един зад друг с лице към центъра.

При това упражнение всяка двойка при движението си очертава един квадрат. Обръщането е винаги наляво.

Цялото упражнение се прави още веднъж.

Обяснение. Това движение изразява, че трябва да имаме оная права мярка, с която се мерят нещата на Земята. При него лицето се обръща последователно към четирите посоки на света: изток, запад, север и юг. То е свързано със силите на изтока, запада, севера и юга. Изток означава Правдата, юг – Добродетелта, север – Истината, запад – Животът на Земята. Запад показва какво благо са истината, правдата и добродетелта на човека. Като залезе Слънцето, тогава човек оценява какво благо е то.

18. КРАСОТА

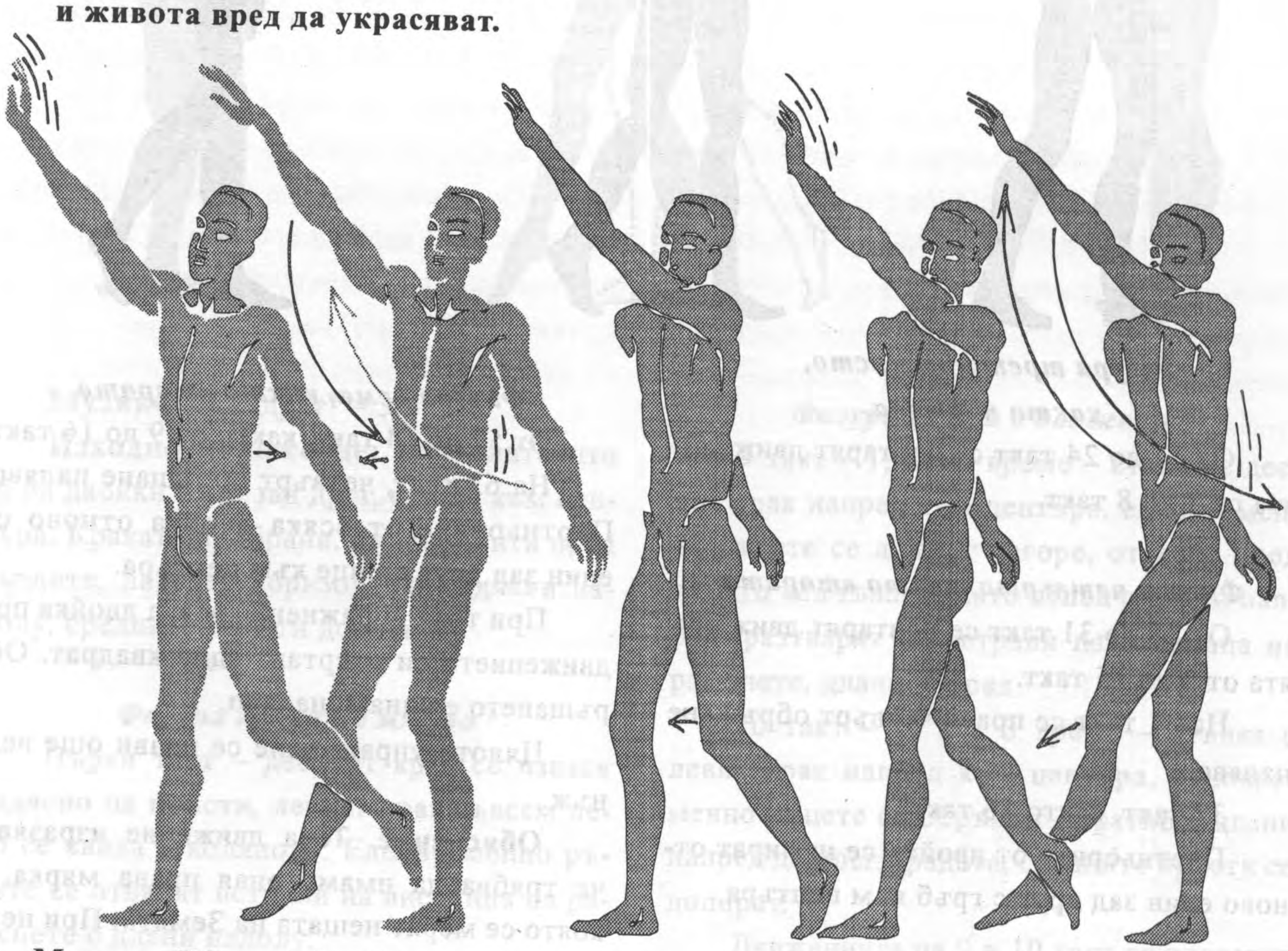
Всяка сутрин в ранен час
Слънцето посрещаме.

Лъчи, въздух и роса
радват нашите сърца. } 2

Вдъхновени мисли да потекат
и красиви чувства да растат.
Сладки, зрели плодове да дават
и живота вред да украсяват.

Грейнали лъчи навред.
Бистро изворче шурти.

Радост блика в целий свят.
Птичка весело лети. } 2



Музика: "Красота" – 3/4.

Изходно положение: Изпълнителите са с лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете спуснати край тялото.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, при 2 време тежестта на тялото минава на десния крак и левият крак се повдига от земята. При 1, 2 и 3 време дясната ръка се вдига напред и нагоре до 45°, длан напред, тялото с устрем напред. Лявата ръка отива назад по продължение на посоката на дясната ръка с длан към тялото – 45°. Лактите и китките остават меки през цялото упражнение.

Втори такт – при 1 време стъпка с левия крак назад, при 2 време с леко полюляване тежестта на тялото минава на левия крак, при 3 време десният крак се отделя от земята. Ръцете остават както в първия такт.

Трети такт – при 1 време стъпка напред с десния крак, при 2 време тежестта на тялото преминава на десния крак и при 3 време, левият крак се спира на пръсти на земята. При 1, 2 и 3 време, лявата ръка се издига напред и нагоре до 45°, длан напред, дясната отива назад по продължение линията на лявата с длан към тялото.

Четвърти такт – при 1 време стъпка с левия крак напред, при 2 време тежестта на тялото минава на левия крак, а при 3 време десният крак се повдига от земята. Ръцете остават в положението от 3 такт.

Пети такт – при 1 време стъпка назад с десния крак, при 2 време тежестта на тялото минава на десния крак, при 3 време десният крак се повдига от земята. Ръцете остават в същото положение.

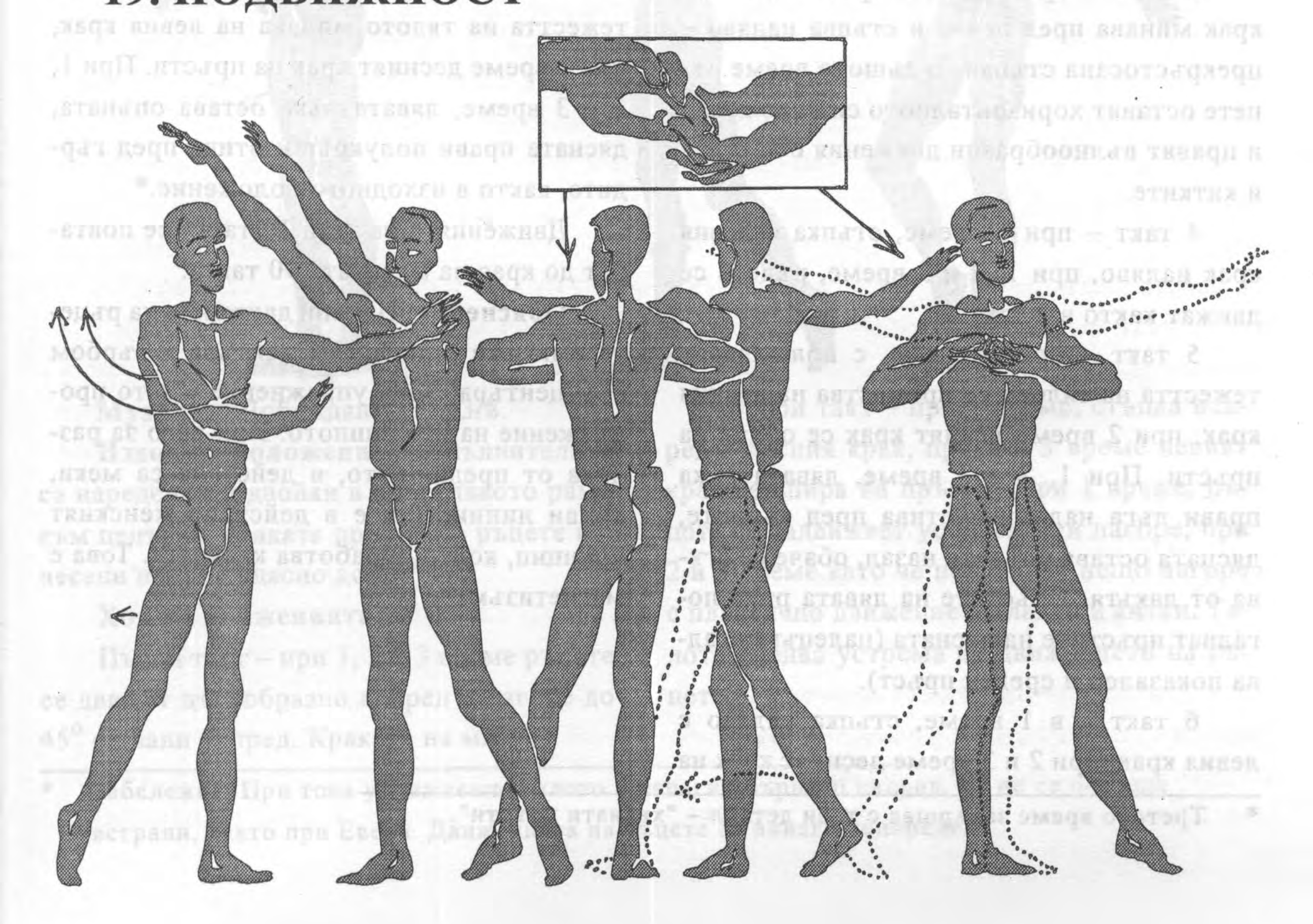
Шести такт – при 1 време стъпка напред с десния крак, при 2 време тежестта на тялото минава на десния крак, при 3 време десният крак на пръсти. При 1, 2 и 3 време, дясната ръка отива напред, лявата назад, както в трети такт.

Движението на първите шест такта се повтаря без прекъсване до края на музиката, т.е. 90 такта.

Обяснение: Ръцете една след друга са наклонени напред нагоре. Същевременно последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тези движения представляват обработване силите на квадрата.

Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТ



Музика: "Красота" – 3/4.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки един зад друг, с лице към центъра. Краката прибрани, ръцете хоризонтално наляво, лявата опъната, дясната леко свита пред гърдите с длани надолу.

Ход на движенията:

Първи такт – при 1 време, стъпка с десния крак надясно, при 2 и 3 време левият крак на пръсти, при 1, 2 и 3 време ръцете с пластично движение правят полукръг и отиват надясно хоризонтално.

2 такт – при 1 време, прави се половин обръщане на дясно върху десния крак, всички са с гръб към центъра. При 2 време, левият крак стъпва на ляво и при 3 време, тежестта на тялото минава на него. При 1 време, ръцете с хоризонтални лакти се свиват пред гърдите, с длани надолу и допрени средни пръсти. При 2 време, ръцете се разделят и при 3 време, отиват встрани хоризонтално с длани надолу.

3 такт – при 1, 2 и 3 време, десният крак минава пред левия и стъпва наляво – прекръстосана стъпка. В същото време ръцете оставят хоризонталното си положение и правят вълнообразни движения с лактите и китките.

4 такт – при 1 време, стъпка с левия крак наляво, при 1, 2 и 3 време, ръцете се движат както в 3 такт.

5 такт – при 1 време, с полюляване тежестта на тялото се премества на десния крак, при 2 време левият крак се опира на пръсти. При 1, 2 и 3 време, лявата ръка прави дъга надолу и отива пред гърдите, дясната остава опъната назад, обаче се сгъва от лакътя. Пръстите на лявата ръка погалват пръстите на дясната (палецът погалва показалец и среден пръст).

6 такт – в 1 време, стъпка наляво с левия крак, при 2 и 3 време десният крак на пръсти. При 1, 2 и 3 време, ръцете правят полукръг, както в първия такт, но в обратна посока.

7 такт – при 1 време, половин обръщане наляво върху левия крак – всички се обръщат с лице към центъра, при 2 време стъпка на дясно с десния крак и при 3 време тежестта на тялото минава на него. При 1 време, ръцете са свити пред гърдите с хоризонтални лакти и длани надолу. При 2 време, пръстите на лявата ръка се плъзгат по дясната и при 3 време отиват встрани хоризонтално с длани надолу.

8 такт – при 1, 2 и 3 време левият крак минава пред десния, стъпка на ляво – кръстосана стъпка. При 1, 2 и 3 време, ръцете остават встрани хоризонтално и правят вълнообразно движение в лактите и китките.

9 такт – при 1 време, стъпка надясно с десния крак, при 1, 2 и 3 време ръцете правят вълнообразни движения.

10 такт – при 1 време, с полюляване тежестта на тялото минава на левия крак, при 2 време десният крак на пръсти. При 1, 2 и 3 време, лявата ръка остава опъната, дясната прави полукръг и отива пред гърдите, както в изходното положение.*

Движенията на тези 10 такта се повтарят до края на музиката 90 такта.

Обяснение: Плавни движения на ръцете и нозете с лице към центъра и гърбом към центъра. Това упражнение е като продължение на предишното. При него за разлика от предишното, в действие са меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизъм.

---

* Третото време завършва с този детайл – "хванати пръсти".

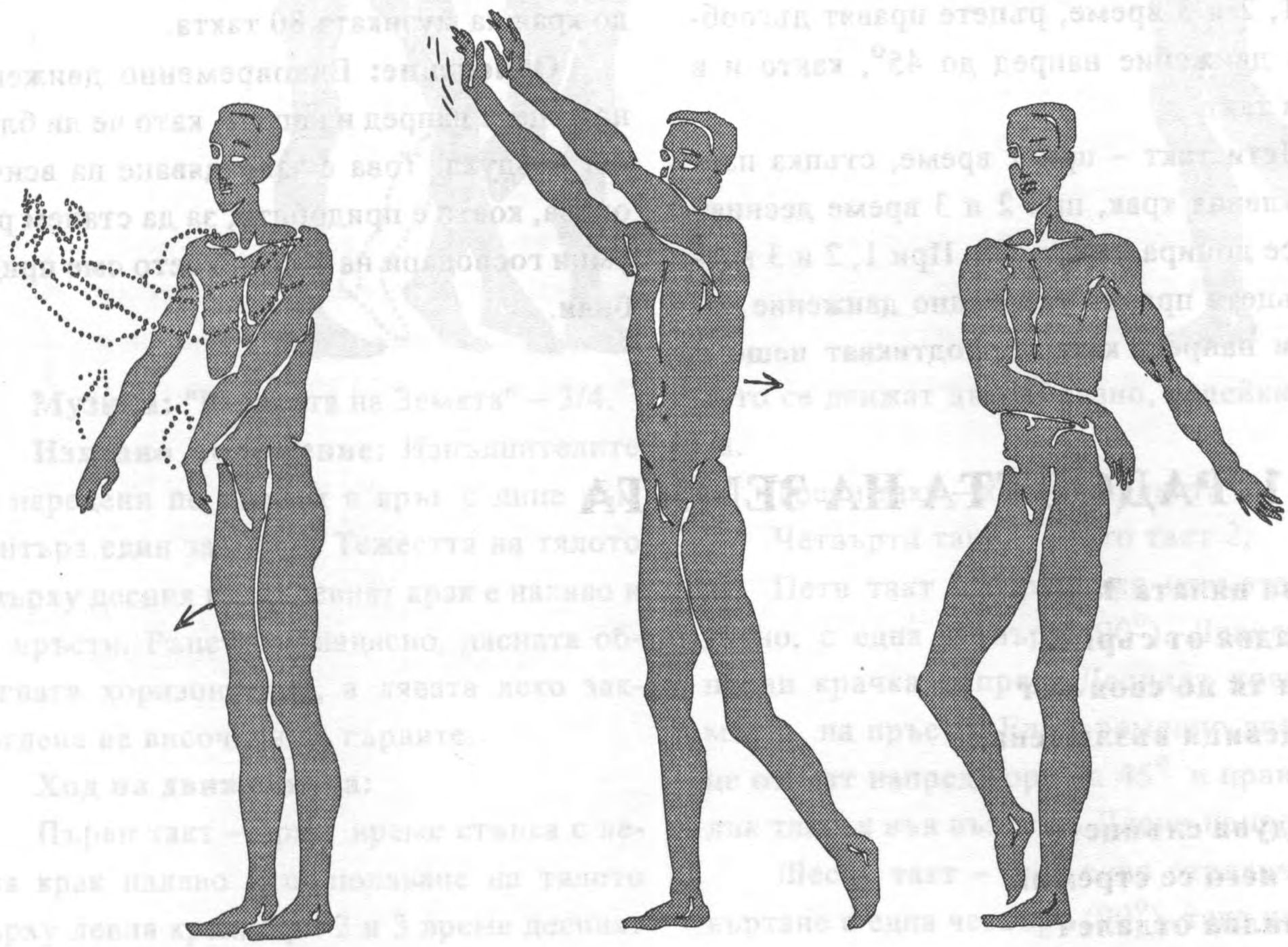
20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Денят пристига след нощта
и радост иде след скръбта.
Вървиме ний по светлий път.
Прегради няма да ни спрат.

Тъй безспирно ще вървиме
с вяра и любов в гърдите,
към победи ще летиме,
до кат гледат ни очите.

Бодро вдигаме чела,
смело тръгваме напред!
Дори в неволя и беда
за нас е хубав Божий свят.

Милва ни тихият зефир.
Пеят ни птички с весел глас.
Лей се в душата еликсир
при изгрев слънце в ранен час.



Музика: "Побеждаване" – 3/8.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете изнесени надолу вдясно до 45°.

Ход на движенията:

Първи такт – при 1, 2 и 3 време ръцете се движат дъгообразно напред и нагоре до 45° с длани напред. Краката на място.

Втори такт – при 1 време, стъпка напред с десния крак, при 2 и 3 време левият крак се спира на пръсти. При 1 време, ръцете се задвижват успоредно и нагоре, при 2 и 3 време като че подтикват нещо нагоре с пластично движение на лакти и китки. Тялото следва устрема на движението на ръцете.*

* Забележка: При това упражнение тялото е винаги обърнато напред, то не се обръща встрани, както при Евера. Движенията на ръцете са винаги успоредни.

Трети такт – при 1 време, с леко полюляване тежестта на тялото преминава на левия крак, при 2 време десният крак се повдига и сгъва в коляното и при 3 време пръстите са насочени надолу. При 1, 2 време и 3 време, ръцете се движат дъгообразно наляво встрани надолу, лявата минава по-назад.

Четвърти такт – при 1 време, стъпка с десния крак напред, при 2 време тежестта на тялото с полюляване минава на него и при 3 време левият крак е опрян на пръсти. При 1, 2 и 3 време, ръцете правят дъгообразно движение напред до 45°, както и в първи такт.

Пети такт – при 1 време, стъпка напред с левия крак, при 2 и 3 време десният крак се допира на пръсти. При 1, 2 и 3 време, ръцете правят успоредно движение нагоре и напред, като че подтикват нещо с пластично движение в лактите и китките. Тялото следва устрема на движението на ръцете.

Шести такт – при 1 време, леко полюляване, тежестта на тялото преминава на десния крак, при 2 време левият крак се повдига и сгъва в коляното с върха на пръстите опира горната част на стъпалото на другия крак и при 3 време пръстите са насочени надолу. Ръцете заемат изходното положение.

Тези движения от 6 такта се повтарят до края на музиката 80 такта.

Обяснение: Едновременно движение на ръцете напред и нагоре, като че ли блъскат въздуха. Това е завладяване на всичко онова, което е придобито, за да станем разумни господари на онова, което сме придобили.

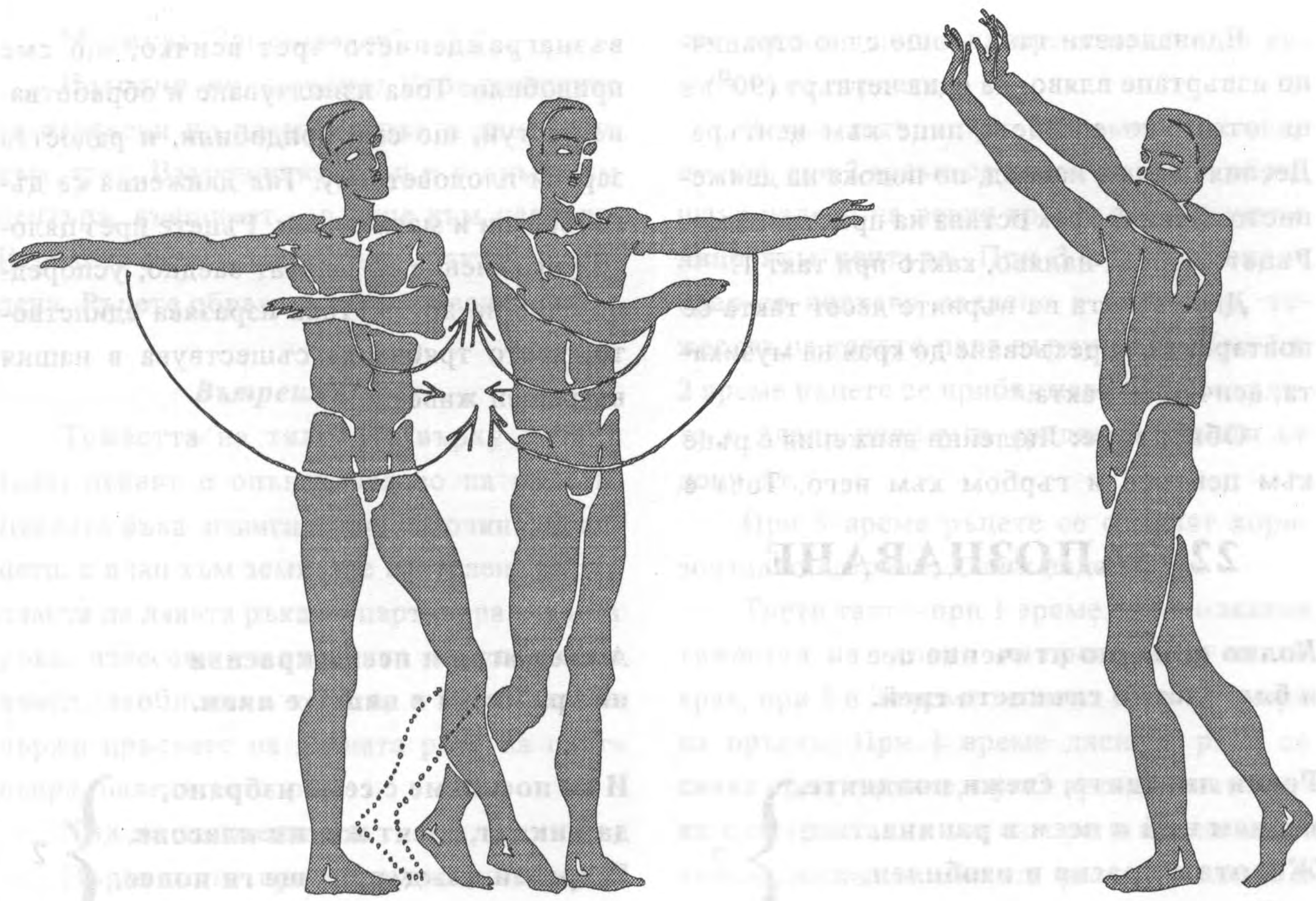
21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Ликува цялата Земя
и се радва от сърце,
и тича тя по своя път
като девица възлюбена.

Тя жадува слънцето
и към него се стреми.
То я милва отдалеч
и целува я с лъчи.

Тя се радва и му пей:
"О, слънце на живота мой,
летя, летя към тебе непрестанно
и пълна с радост.

Реки текат, извори бликат чисти,
върхове белоснежни и розови сияния
обливаш изобилно с милувки нежни."



Музика: "Радостта на Земята" – 3/4.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг с лице към центъра един зад друг. Тежестта на тялото е върху десния крак, левият крак е наляво и на пръсти. Ръцете са надясно, дясната обтегната хоризонтално, а лявата леко закръглена на височина на гърдите.

Ход на движенията:

Първи такт – при 1 време стъпка с левия крак наляво и полюляване на тялото върху левия крак. При 2 и 3 време десният крак се приближава до левия, без да допира земята. При 1, 2 и 3 време ръцете описват дъги надолу, издигат се хоризонтално наляво, лявата опъната, а дясната леко заоблена пред гърдите, длани надолу.

Втори такт – при 1 време странична стъпка с десния крак надясно с полюляване върху него, при 2 и 3 време левият крак се приближава до десния, без да допира земята с върха на палеца на крака. При 1, 2 и 3 време ръцете заемат изходно положение, като се движат дъгообразно, галейки земята.

Трети такт – както първият.

Четвърти такт – както такт 2.

Пети такт – странично извъртане надясно, с една четвърт (90°). Левият крак прави крачка напред. Десният крак е на място, на пръсти. Едновременно двете ръце отиват напред горе на 45° и правят малък тласък във въздуха. Длани напред.

Шести такт – още едно странично извъртане с една четвърт (90°), така че цялото тяло е с гръб към центъра. Левият крак е напред в посока на движението. Десният крак остава назад. Ръцете минават вдясно.

Седми такт – както първи такт.

Осми такт – както втори такт.

Девети такт – както първи такт.

Десети такт – странично извъртане с една четвърт (90°) на ляво. Десният крак прави крачка напред. Левият крак е на място назад, на пръсти. Едновременно ръцете минават напред нагоре (45°) с длани напред и правят лек тласък във въздуха.

Единадесети такт – още едно странично извъртане вляво, на една четвърт (90°) и цялото тяло е вече с лице към центъра. Десният крак е напред, по посока на движението. Левият крак остава на пръсти, назад. Ръцете отиват наляво, както при такт 1.

Движенията на първите десет такта се повтарят без прекъсване до края на музиката, всичко 80 такта.*

Обяснение: Люлейни движения с ръце към центъра и гърбом към него. Това е

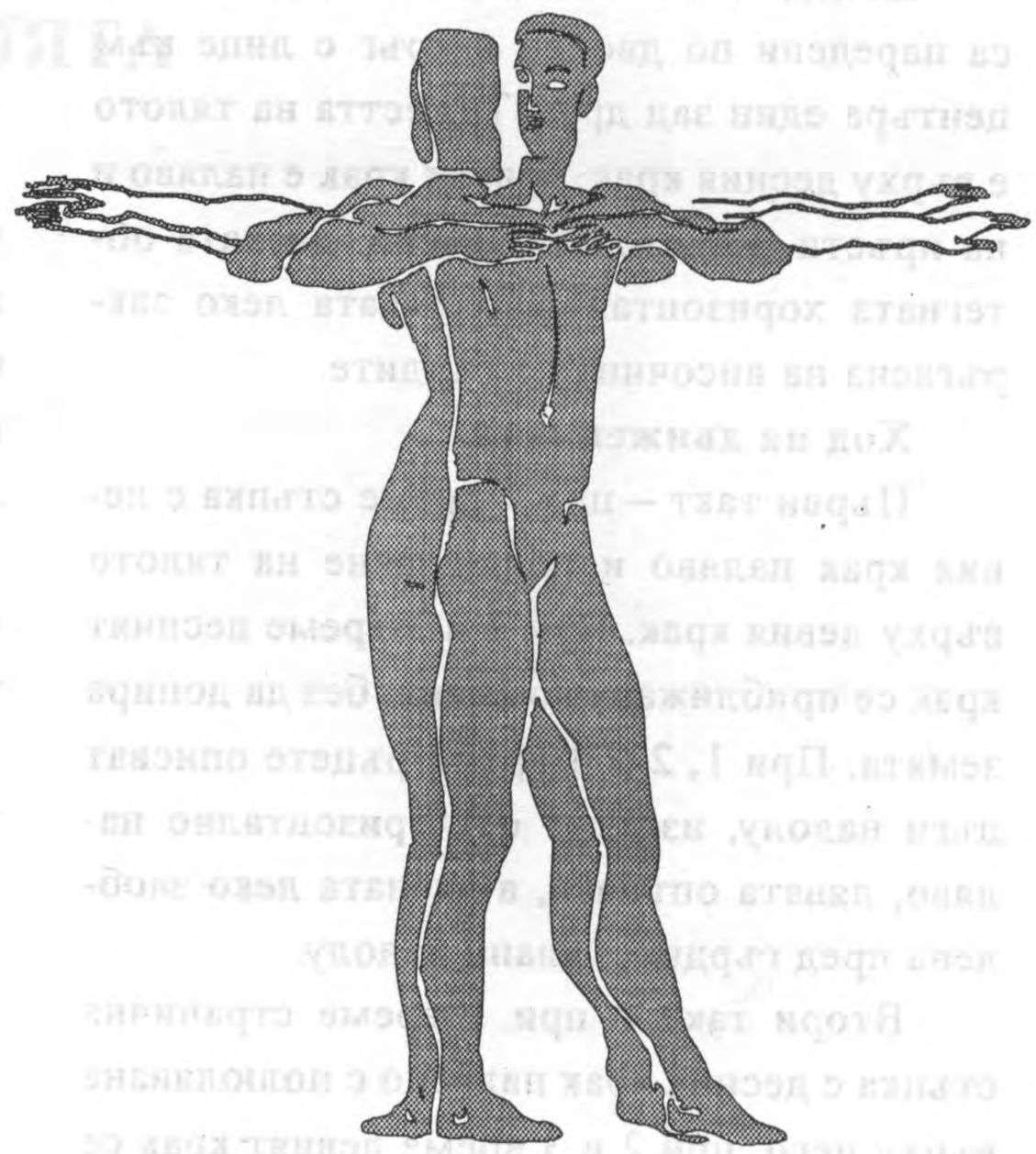
22. ЗАПОЗНАВАНЕ

***К*олко приятно птиченце пее**
и благодатно слънцето грей.

Росни ливадите, свежи поляните,
играем ний и пеем в ранина.
Живота е красив и изобилен,
че Бог над нази е милостив. } 2

А след игри и песни красиви
ние работим в нашите ниви.

И ги посяваме с семе избрано,
да никнат, зреят житни класове.
И дребен дъжд, роса ще ги полее,
и слънцето ще ги възрасти. } 2



---

* Движенията на ръцете трябва да се правят с голяма гъвкавост в дланите и лактите на ръцете да се движат с лекота и грация.

Музика: "Запознаване" – 3/8.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двама в кръг с лице един към друг. Вътрешният кръг е с гръб към центъра, външният – с лице към центъра. Играчите са хванати за ръце. Лактите заоблени. Ръцете образуват красив венец.

Вътрешен кръг

Тежестта на тялото е върху десния крак, левият е опънат наляво на пръсти. Дясната ръка, издигната на височина на лицето, с длан към земята, е поставена върху дланта на лявата ръка на партньора. Лявата ръка, изнесена на височина на слънчевия възел, заоблена в лакета, с длан нагоре държи пръстите на дясната ръка на партньора, палецът отгоре.

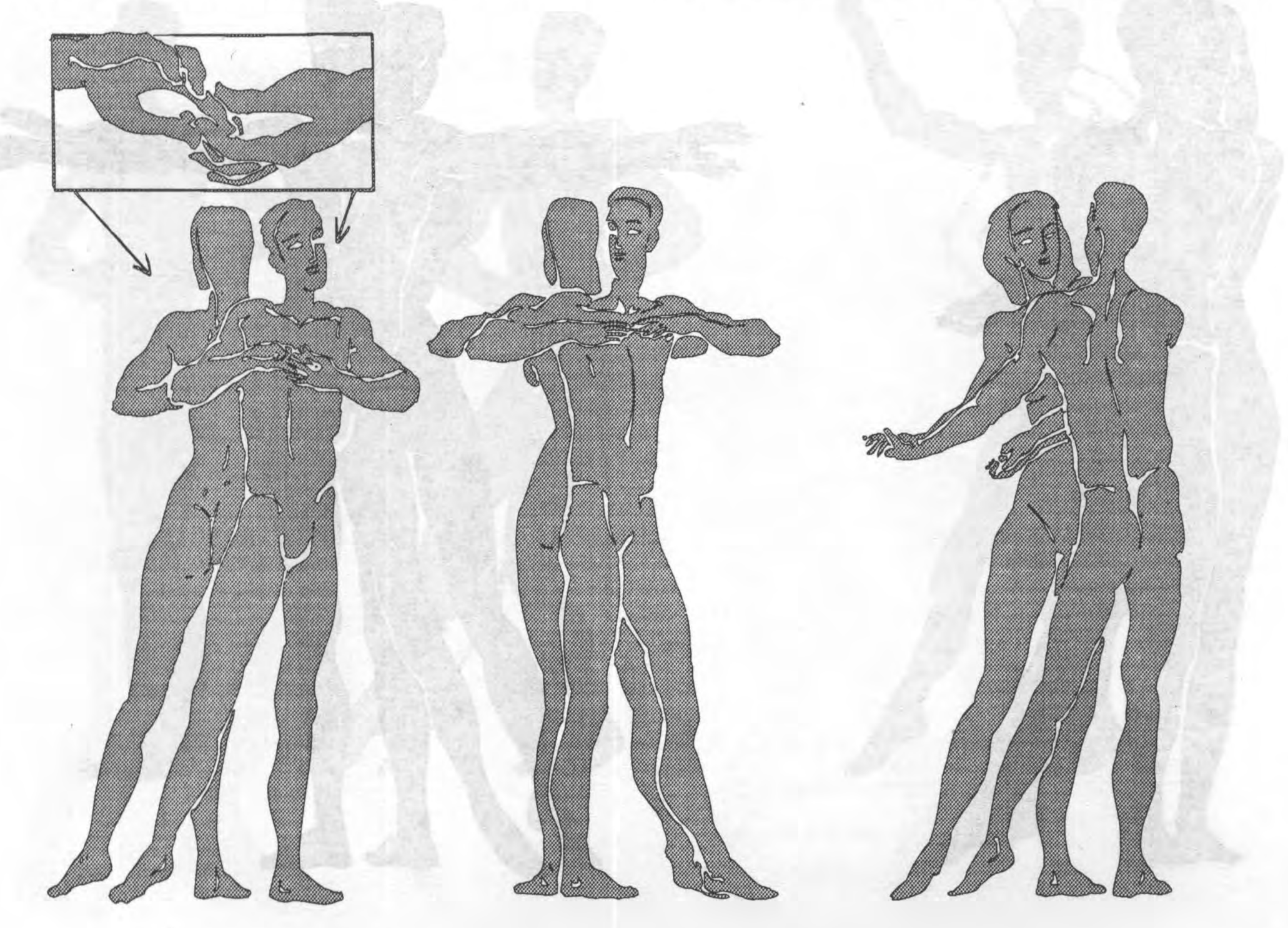
Ход на движенията:

Първи такт – при 1 време леко залюляване тежестта на тялото преминава върху левия крак, при 2 време и 3 време десният крак се спира на пръсти. При 1, 2 и 3 време, двете ръце с пластично движение описват дъга надолу, после нагоре и наляво на височина на гърдите.

Втори такт – при 1 време ръцете се пущат, при 2 време се прави половин обръщане наляво на левия крак и се обръщат с лице към центъра. При 3 време десният крак се поставя надясно и настрани, тежестта на тялото пада върху него. При 1 и 2 време ръцете се приближават пред гърдите с длани надолу и средните пръсти се допират.

При 3 време ръцете се отделят хоризонтално встрани, длани надолу.

Трети такт – при 1 време с полюляване тежестта на тялото се пренася на левия крак, при 2 и 3 време десният крак се опира на пръсти. При 1 време дясната ръка се свива пред гърдите, при 2 време лявата ръка е обърната с длан нагоре и прави пластични движения. Лявата ръка с палеца и другите пръсти погалва средния пръст на дясната. В 3 време, ръцете образуват един диагонал пред гърдите, като десният лакът се намира на нивото на рамото, а левият е



обърнат надолу. Това движение предава на тялото лек страничен наклон.

Четвърти такт – при 1 време се прави полуобръщане на дясно, като се завърта на десния крак и се обръща с лице към партньора, левият крак следва движението на тялото. При 1, 2 и 3 време ръцете се отделят.

Пети такт – поглед в партньора и към небето, гърбът е към центъра. При 1 време левият крак стъпва наляво, при 2 и 3 време с полюляване тежестта на тялото минава на него, десният крак е надясно на пръсти. При 1, 2 и 3 време ръцете се издигат плавно наляво, лявата – на височина на лицето, а дясната – на височина на гърдите.

Шести такт – поглед в небето. При 1 време с полюляване тежестта на тялото се пренася на десния крак, при 2 и 3 време левият се опира на пръсти. При 1, 2 и 3 време ръцете описват дъга надясно и вземат изходното положение.

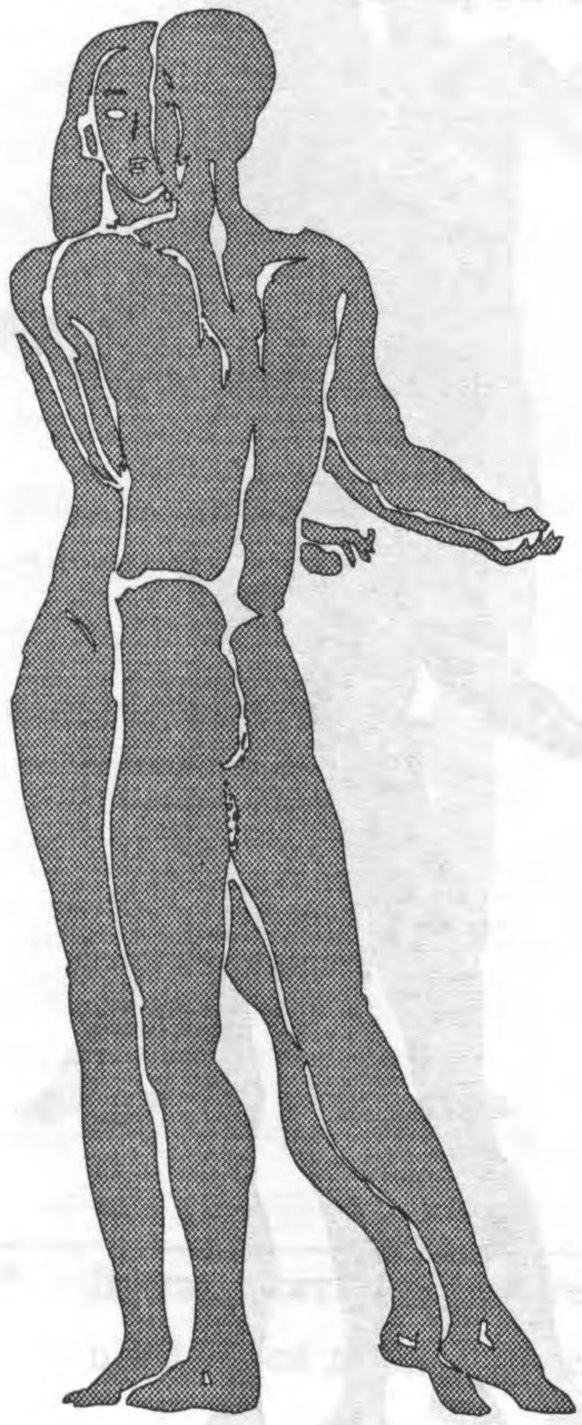
Външен кръг

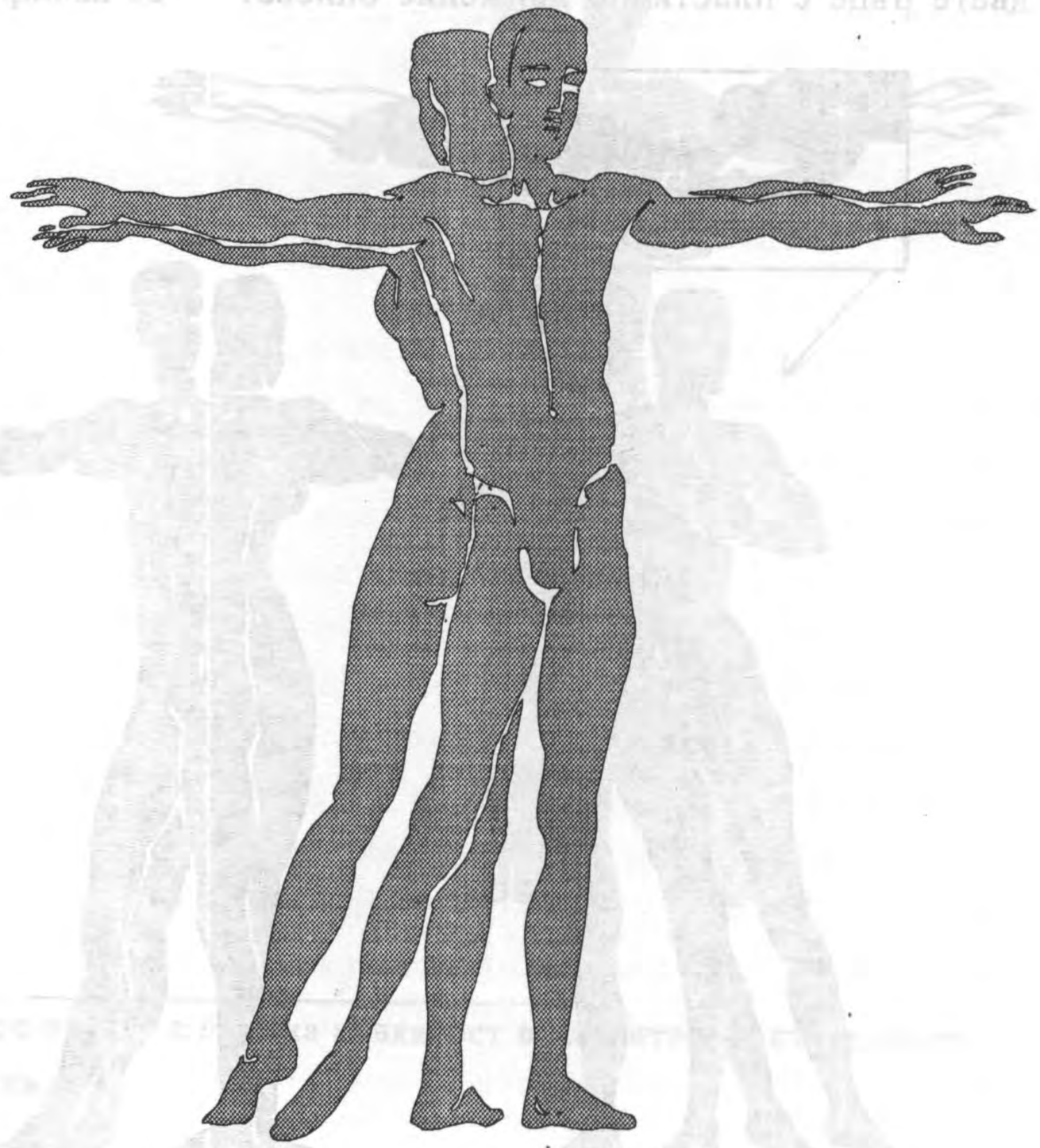
Изпълнителите от външния кръг са с лице към центъра. Те правят същите движения и стъпки с ръцете и краката, както техните партньори от вътрешния кръг, но обратно.

Забележка: Дясната ръка, бидейки активна – дава, лявата като пасивна – приема. Важно е при хващането дясната ръка да бъде винаги отгоре на лявата.

Тези шест такта се повтарят непрекъснато до края на упражнението – 60 такта.

Обяснение: Двамата в двойката са обърнати един срещу друг със заловени ръце. После ръцете са отпуснати и двамата са гърбом един към друг. Това упражнение е органически начин за развиване на самосъзнанието. То изразява, че човек трябва да оцени съзнанието на другите хора, да вижда хубавите страни, които те имат в себе си, и те да виждат в него тия хубави страни.





Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва **Доброто**, а другият, който е отдясно, обработва **Истината**. Центърът е между тях. Центърът е **Любовта.** Когато двамата в двойката са обърнати един срещу друг, те отиват към центъра, към Любовта.

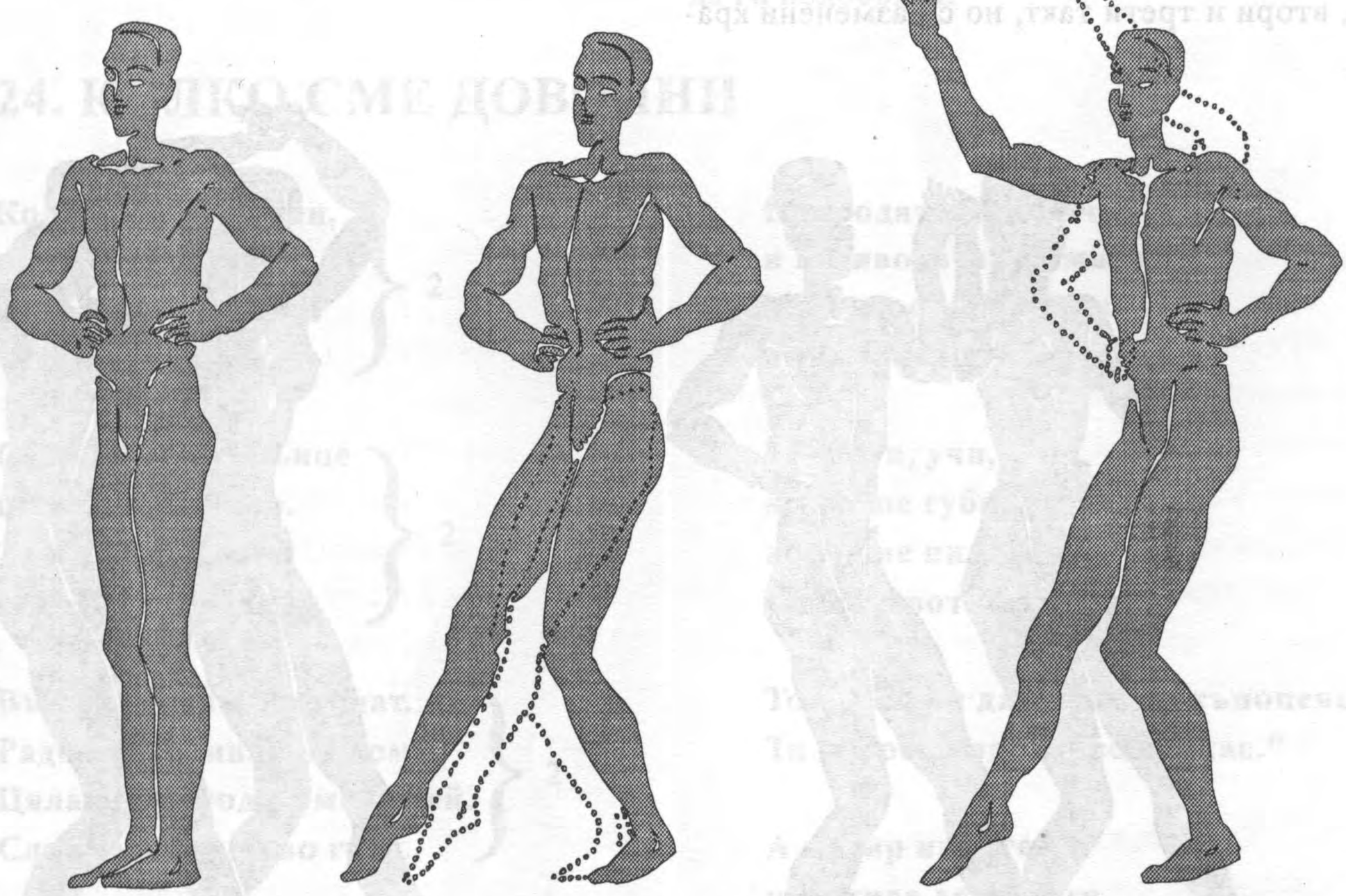
Обърнати един срещу друг, те образуват елипса; а обърнати гърбом един към друг, те с движенията на ръцете образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е човекът раздвоен – двата полюса на човека, създаване на полюсите – мъжа и жената. И после, като се съединяват в едно, образува се човекът.

23. ХУБАВ ДЕН

Всеки хубав Божи ден
дишам радост и живот.
И ликът ми е засмян,
че обича мен Господ.

Слънцето с любов
милва моето лице.

И гласът любим Христов
шепне в моето сърце:
"Крепко, смело ти живей,
и помагай на света.
С песни, радостни възпей
ти на Бога любовта,
наш Баща любим и свят
и на вси души познат."



Музика: Хубав ден" – 3/8.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг. Лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете на кръста, палци назад.

Фигура първа

Ход на движенията:

Първи такт – при 1 време десният крак се изнася напред леко повдигнат от земята, пръсти насочени надолу, коляното опънато. При 2 и 3 време левият крак пружинира, свива се и се изправя в коляното. При това пружиниране пръстите на десния крак се приближават до земята и се издигат.

Втори такт – при 1, 2 и 3 време се пружинира с левия крак, десният крак остава опънат напред.

Трети такт – както втори.

Четвърти такт – при 1 време левият крак се свива в коляното, при 2 време десният крак стъпка напред, при 3 време левият крак се допира назад на пръсти.

Пети, шести и седми такт, както първи, втори и трети такт, но с разменени крака.

Осми такт – както четвърти, но с разменени крака.

Движенията на тези осем такта се повтарят още три пъти, т.е. 32 такта.

Фигура втора

33, 34 и 35 такт – краката правят същите движения както в 1, 2 и 3 такт. При 1 време на 33 такт дясната ръка се издига напред и нагоре до 45°, китката повдигната и длан напред. Лявата ръка остава на талията, с палец назад.

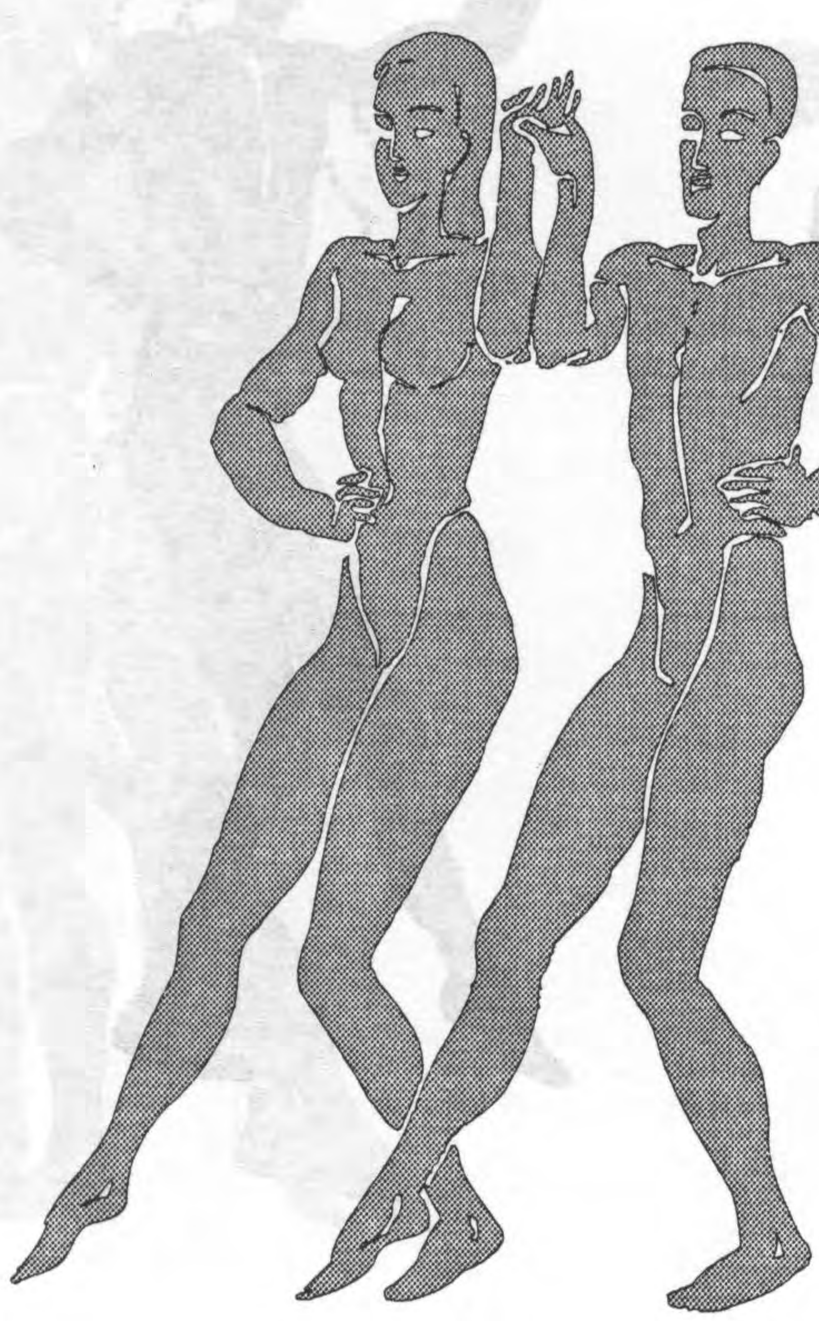
36 такт – краката правят същите движения, както в 4 такт. Дясната ръка се поставя на талията, с палец назад.

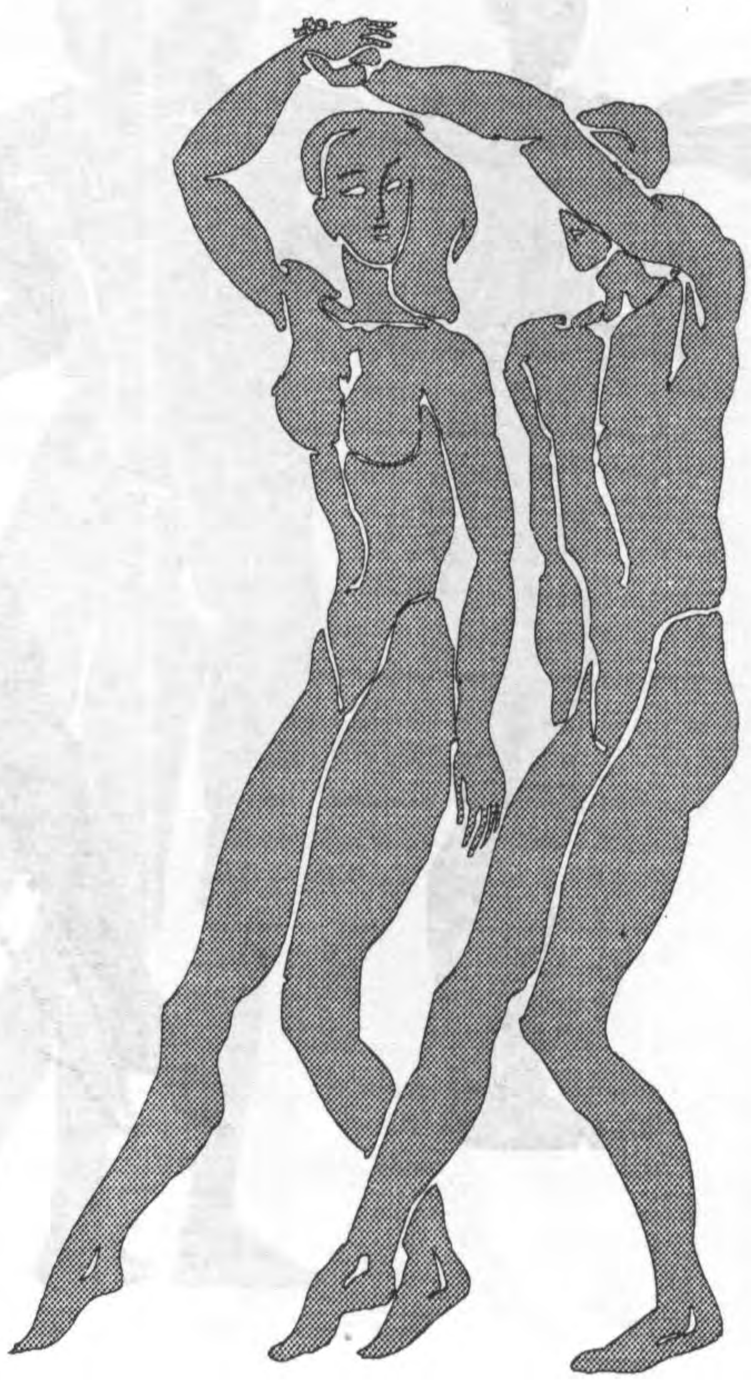
37, 38 и 39 такт, както 33, 34 и 35 такт, но лявата ръка е вдигната.

40 такт – както 36 такт. Лявата ръка се поставя на талията.

Движенията на втората фигура се повтарят до 56 такт – всичко 24 такта.

В последното време на 56 такт ръцете се поставят на талията с палец назад.





Фигура трета

От 57 до 88 такт. Упражнението започва отначало. Третата фигура е както първата – краката правят същите движения, но при 1-то време на 57 такт партньорите си хващат вътрешните ръце. Дясната с длан към земята се поставя върху дланта на лявата ръка на партньора, която е с длан нагоре. Външните ръце са на талията с палец назад.

88 такт – в последното време ръцете се пускат отстрани на тялото.

Фигура четвърта

89, 90 и 91 такт – краката правят същите движения както в 1, 2 и 3 такт. При 1 време на 89 такт външните ръце описват възходящи дъги и се хващат на височина на лицето, дясната длан върху лявата на партньора.

92 такт – краката, както при 4 такт. Ръцете се пускат с леки дъги отстрани на тялото.

93, 94 и 95 такт – както 57, 58, 59 такт, като при първото време на 93 такт вътрешните ръце се хващат, както при третата фигура, външните ръце са отстрани на тялото.

96 такт – както 89, но вътрешните ръце се пускат отстрани на тялото.

Движенията на четвъртата фигура се повтарят до края на упражнението, т.е. 144 такта.

Обяснение: Последователно изнасяне на единия крак напред във въздуха и пружиниране на другия крак с прегъване на коляното. Чрез тези движения, при които се стои на един крак, а другият крак е във въздуха, се дава правилен ход на нервната енергия, засилва се волята. Засилват се волевите постъпки на човека. Тези движения са за каляване на нервната система. Те са магнетизиране на последната. По този начин човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Колко сме доволни,
че в света живеем;
като птички волни
чудни песни пеем. } 2

Сутрин мило слънце
посреща ни рано.
То ни благославя
и живот ни дава. } 2

Въздух дишам благодат.
Радостно отивам за дома.
Цялата природа с мене пей.
Слънцето ме живо грей. } 2

Природата ме обича
и в живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

"Работи, учи,
време не губи,
време не пилей,
скъп живот пази.

То е е Божи дар, мил и скъпоценен.
Ти добре варди го всеки час."

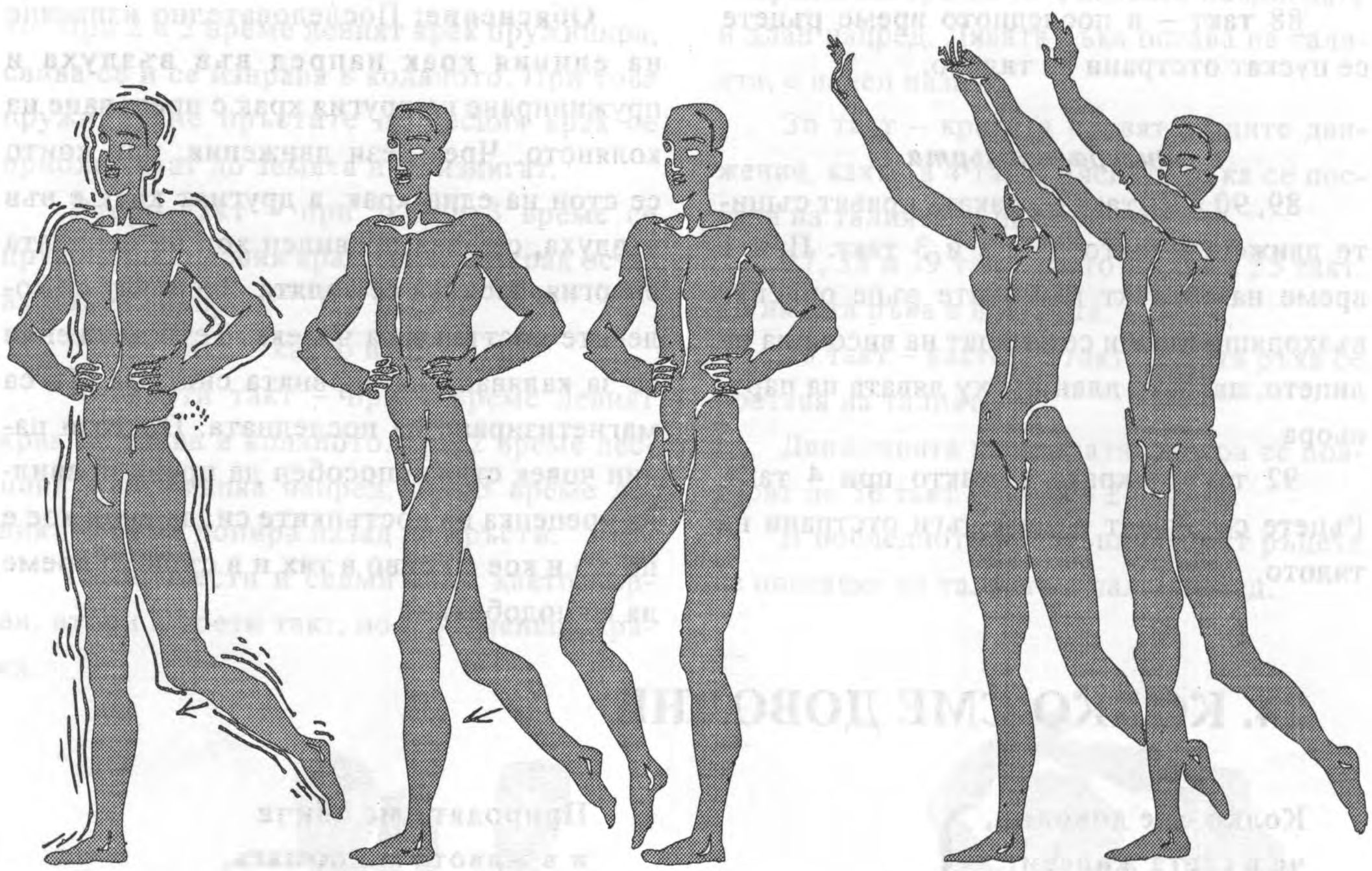
А подир игрите
ще отида да работя,
време да не губя,
дор в небето слънце грей.

Хай напред, едно, две, три,
с бодри стъпки ти ходи.
Още малко ние тук } 2
ще си поиграеме сега.

Ходи, ходи, ходи,
за вода ходи,
през речица бистра, } 2
през пътека чиста.

О, водице сладка, жива,
носиш ти живота нов.
Теб обичам, теб жадувам,
тебе търся всеки час.

По ливади и градини
непрестанно тичаш ти.
Тъй през всичките години
бягай, тичай и лети.



Музика: "Колко сме доволни" – 7/16.

Изходно положение: Всички изпълнители се нареждат по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани и ръцете на кръста, палци назад.

При това упражнение, всички стъпки трябва да бъдат изпълнени без подскачане, но с една гъвкавост на ставите.

Ход на движенията:

Фигура първа: *(16 такта)*

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с левия крак.

Трети такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, 2 време – с леко полюляване тежестта на тялото пада на него, 3 време – левият крак леко се повдига и остава назад.

Четвърти такт – 1 време – левият крак стъпва назад, 2 време – с леко полюляване тежестта на тялото преминава на него и 3 време – десният крак се повдига леко напред.

Тези четири такта се повтарят четири пъти.

***Фигура втора** (16 такта)*

17 такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, 2 време – тежестта на тялото минава на него и 3 време – левият крак се повдига леко. При 1 време изпълнителите се хващат – вътрешните ръце, и при 2 и 3 време с лек замах се изнасят напред и нагоре.

18 такт – 1 време – стъпка напред с левия крак, тежестта на тялото пада на него и при 3 време десният крак назад се повдига леко. При 1, 2 и 3 време ръцете правят вълнообразно движение и се изнасят още по-високо напред и нагоре до 45° – вътрешните хванати, външните свободни, правят същите движения.

19 такт – 1 време – десният крак стъпва назад, 2 време – тежестта на тялото пада на него и 3 време – левият крак се повдига леко напред. При 1, 2 и 3 време ръцете описват една дъга надолу и назад и отиват зад тялото.

20 такт – както 17, но с обратен крак.

21 такт – както 18, но с обратен крак.

22 такт – както 19 такт, но с обратен крак.

23 такт – както 17 такт.

24 такт – както 18 такт.

Повтарят се още 8 такта от тази фигура, но се сменят краката до 32 такт.

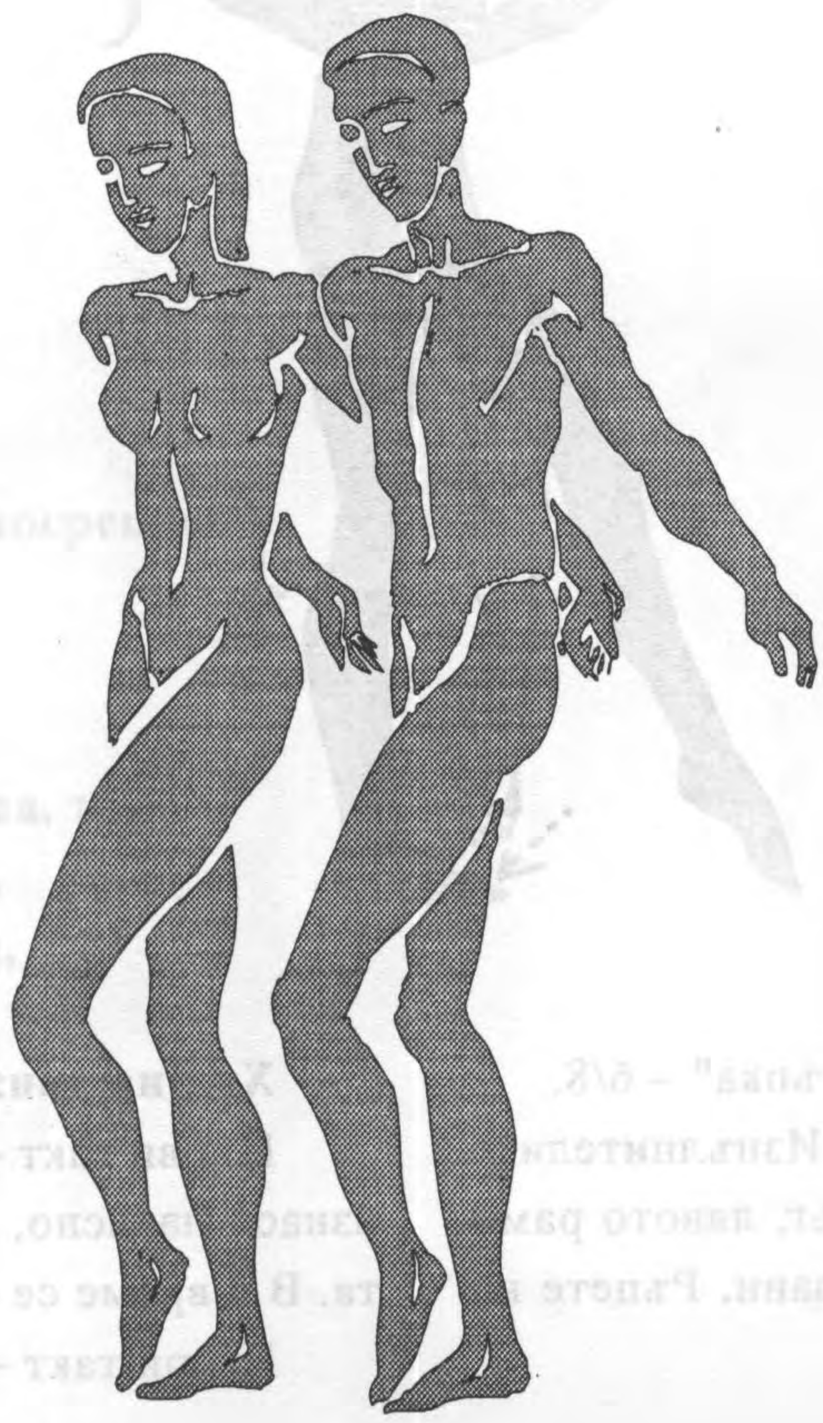
Цялото упражнение се повтаря до края на музиката, но може да се играе два пъти, всичко 32 такта.

Обяснение: Упражнението завършва със стъпка напред с десен крак, тежестта на тялото е върху него, като ръцете са повдигнати нагоре и напред.

Стъпки напред, последвани с люлейни стъпки на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората – вътрешните ръце са заловени.

Първата част е приготовление. Втората ни учи да придобием способността да оценяваме правилно природните сили и да им дадем правилен израз.

Тези движения развиват способността да оценяваме природните блага.



25. СТЪПКА ПО СТЪПКА

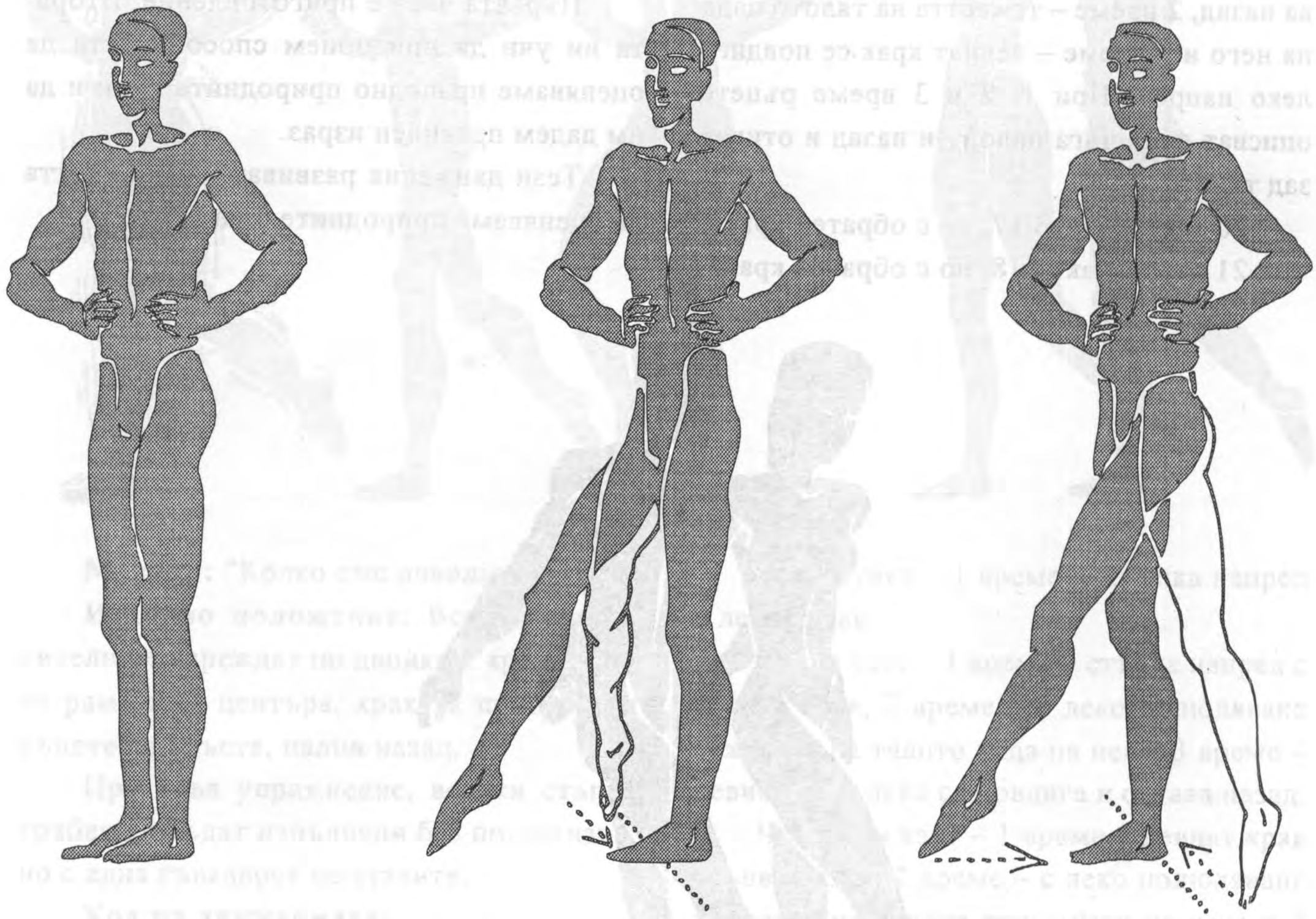
Стъпка по стъпка ето ний
вървим към новия живот.
Чертаем светли бъднини
за нас и цял човешки род.

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме от беди.
Мисли красиви вредом посяваме,
любов в света да победи.

Пътека светла е пред нас.
И нова чудна светлина.
Живот в сърцата ни се влива, } 4
Мъдрост и Любов.

Цветята ухаят,
зреят плодове,
всичко расте, живее, } 2
радва се целий мир.

Въздух дишам аромат,
вредом чудна красота,
извори бликат чиста вода. } 2
Бистра роса всяко листо
със брилянт краси.



Музика: "Стъпка по стъпка" – 6/8.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани. Ръцете на талията, палец назад.

Ход на движенията:

Първи такт – 1 време – десният крак се изнася надясно, допирайки с пръсти земята. В 4 време се прибира при левия.

Втори такт – също както първи.

Трети такт – при 1 време десният крак се изнася напред и допира с пръсти земята. В 4 време се прибира при левия.

Четвърти такт – също както трети.

Пети такт – при 1 време стъпка напред с десния крак. При 4 време стъпка напред с левия крак.

Шести такт – при 1 време стъпка напред с десния крак, при 4 време левият крак се поставя до десния.

От 7 до 12 такт се повтарят стъпките от първите шест такта, само че обратно краката.

Движенията на 12-те такта се повтарят до края на музиката, т.е. 96 такта.

Обяснение: Нозете на място последователно встрани и напред и след това движение напред.

Когато единият крак се отделя встрани или напред, слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. По този начин става обмяна. При отворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята: възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. Когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето.

Чрез тия движения се развива усет, кога действува Слънцето и кога – Земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в Природата.

26. НА РАНИНА

Кой на ранина става да играй
по зелена трева
и на бистрата роса , } 2

той ще бъде вечно млад,
здрав и хубав и богат;
ще се учи най-добре,
няма нивга да умре.

Рано ти стани, слънцето посрещни
И запей със бодър глас
поиграй си ти завчас. } 2

Бодра гимнастика, раз, два, три.
Подвижи се и спри.
Смело пак тръгни напред,
радвай се на Божий свят.

Музика: "На ранина" – 2/4.

"Марш на боговете"

Тази музика се свири един път за първа фигура, един път за втора фигура и два пъти за трета фигура.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двама в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете на талията, палци назад.

Ход на движенията:

Фигура първа

Първи такт – 1 време – десният крак, добре опънат, описва почти полукръг наляво и се поставя на пръсти пред левия.

2 време – десният крак прави почти полукръг и се поставя надясно на пръсти.

Втори такт – 1 време – както първи такт.

2-ро време – десният крак, опънат, прави полукръг и се връща при левия.

Трети такт – 1 време – стъпка напред с десния крак.

Трети такт – 2 време – стъпка напред с левия крак.

Четвърти такт – 1 време – стъпка напред с десния крак.

2 време – левият крак се прибира при десния.

5, 6, 7 и 8 такт – правят се същите движения, както при първите четири такива, само че краката обратно.

Тези осем такта се повтарят до края на мелодията – 24 такта.

Фигура втора

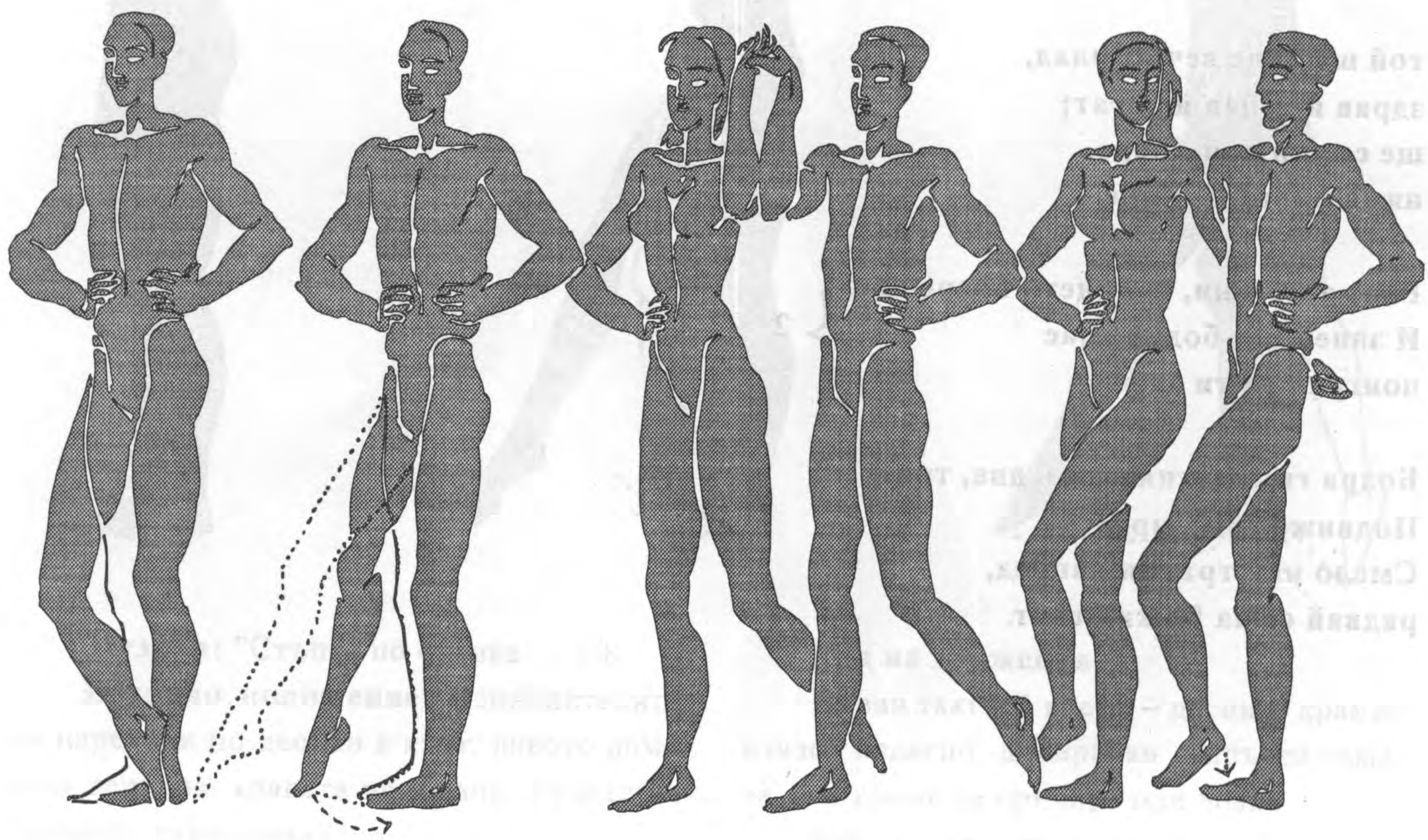
Първи такт – 1 време – изпълнителите се хващат с вътрешните ръце, издигат ги на височина на главата – стъпка напред с десния крак.

2 време – стъпка напред с левия крак.

Втори такт – както първи.

Трети такт – 1 време – стъпка с левия крак напред, прави се залюляване назад върху петите, пръстите на краката се повдигат. Едновременно вътрешните ръце остават хванати, но се свалят надолу и назад.

2 време – залюляване напред върху пръстите на краката, петите се повдигат.



Хванатите ръце се издигат напред и нагоре.

Четвърти такт – както трети такт.

Движенията се повтарят до края на мелодията, всичко 24 такта.

Фигура трета

Първи такт – 1 време – стъпка напред с десния крак, едновременно ръцете се поставят на талията.

2 време – стъпка с левия крак напред.

Втори такт – 1 време – стъпка напред с десния крак.

2 време – левият крак се прибира при десния.

Трети такт – 1 време – странична стъпка надясно с десния крак на пръсти. В същото време ръцете се простират хоризонтално встрани.

2 време – десният крак се прибира при левия, едновременно ръцете се поставят на кръста.

Четвърти такт – също както трети.

Пети такт – 1 време – добре опънат, десният крак се изнася напред на пръсти. Едновременно двете ръце хоризонтално напред.

2 време – десният крак се прибира при левия и едновременно ръцете се поставят на талията.

Шести такт – също както пети.

Седми такт – 1 време – стъпка напред с десния крак и едновременно двете ръцете хоризонтално напред.

2 време – стъпка с левия крак напред и едновременно ръцете се поставят на талията.

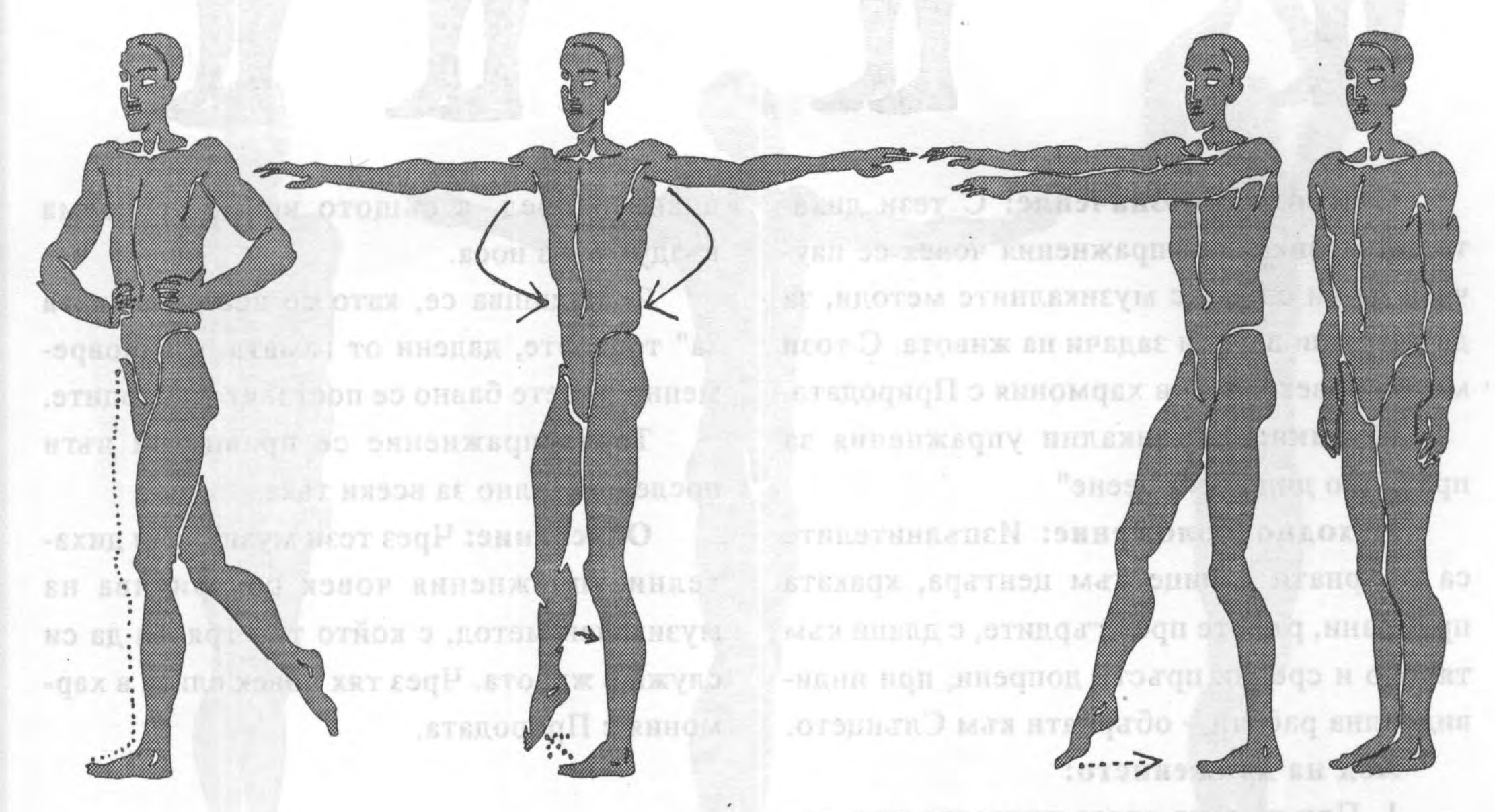
Осми такт – както седми такт.

9,10,11,12,13 и 14 такт – правят се същите движения, както при 3, 4,5,6,7 и 8 такт, но с разменени крака.

От 15 до 24 такт се повтарят движенията от 3 до 14 такт.

Третата фигура се повтаря отначало.

Обяснение: С три фигури – полукръгови движения на единия крак пред другия, люлейни стъпки последователно върху

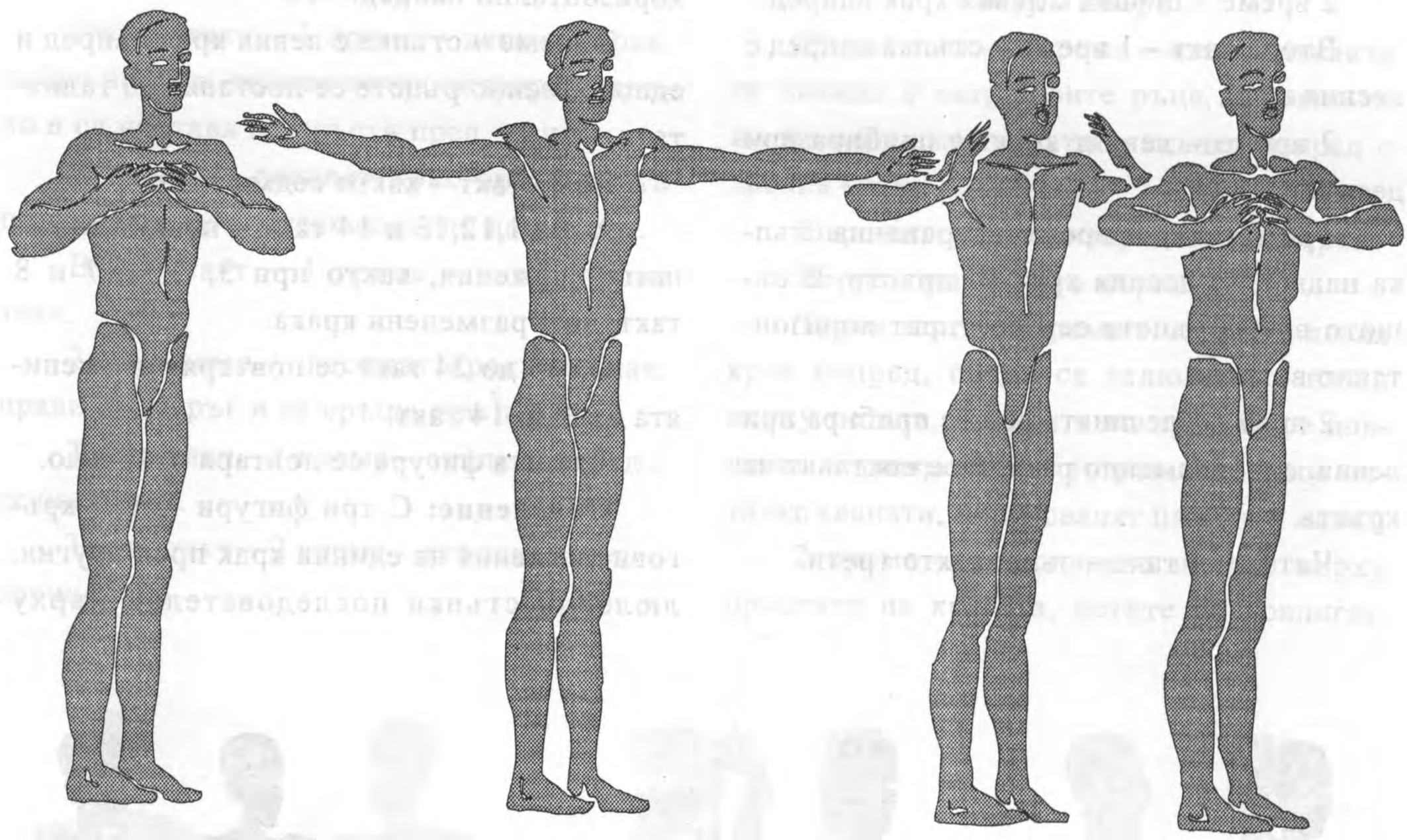


двата крака и паралелни движения на ръцете и нозете.

С първата фигура се хармонизират силите на човешкия организъм. При втората фигура стъпваме ту на петите, ту на пръстите на краката. Петàта отговаря на физическия свят, а пръстите на умствения свят, когато стъпваме на пети, възприемаме от физическия свят. Когато стъпваме на пръсти – от умствения свят. И в двата свята уреждаме противоречията, които съществуват.

И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от Природата блага.

27. ДИШАНЕ



Символично значение: С тези дихателни музикални упражнения човек се научава да си служи с музикалните методи, за да разреши всички задачи на живота. С този метод човек влиза в хармония с Природата.

Музика: "Музикални упражнения за правилно дишане и пеене"

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра, краката прибрани, ръцете пред гърдите, с длани към тялото и средни пръсти допрени, при индивидуална работа – обърнати към Слънцето.

Ход на движението:

1. При първия продължителен тон, ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани напред, в същото време се поема въздух през носа.

2. Издишва се, като се пее с гласната "а" тоновете, дадени от гамата, и едновременно ръцете бавно се поставят на гърдите.

Това упражнение се прави три пъти последователно за всеки такт.

Обяснение: Чрез тези музикални дихателни упражнения човек се приучва на музикален метод, с който той трябва да си служи в живота. Чрез тях човек влиза в хармония с Природата.

Добавка към Паневритмията на "Четирите сестри"

Упражнението се състои от три различни елемента: **възходящ** – символ на стремежа, зов за хармония, **низходящ** – символ на възприемането, **смесен** елемент – символ на равновесието между двата процеса, двете течения. След третия елемент на упражнението, хармонията се въдворява.

"Дишането развива гласа, а песента подобрява дишането. Вдишването е символ на човешката душа, издишването – на човешкият дух. Това са двете явления, съответно на Божествените Мъдрост и Любов."

Възходяща гама, низходяща гама и смесена гама.

Дишане като принцип

Ръцете се поставят пред гърдите, с длани към белите дробове.

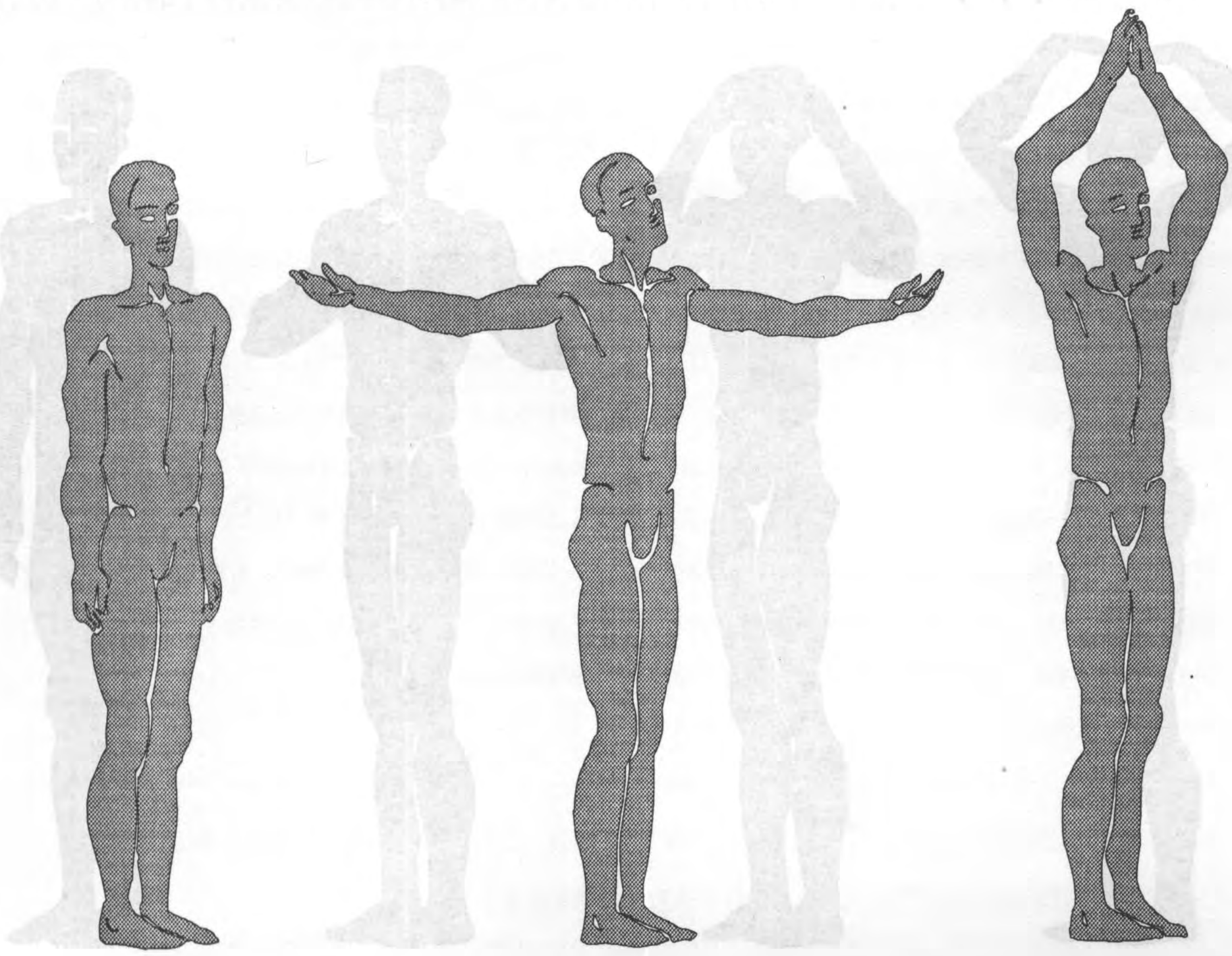
При първия продължителен тон поемаме дъх, вдишваме и едновременно разтваряме ръцете хоризонтално встрани, гърдите сочат напред, белите дробове са отворени и изпълнени с енергия от въздуха.

При следващите тонове до края на музикалната фраза, издишваме с пеене на гласната "а".

Бавно издишване, докато трае гласната "а", като ръцете бавно се прибират обратно пред гърдите.

Вдишване и издишване – всичко това се повтаря три пъти, по три пъти за всяка от следващите музикални фрази.

28. ПРОМИСЪЛ (Благославяне)



ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

Когато се прави обливането, т.е. спускането на ръцете от горе на долу, леко се допира с двете ръце, горната част на главата, където е "хилядолистникът".

Формула:

"Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца." (3 пъти)

Изходно положение: Всички обърнати към центъра, ръцете надолу, краката прибрани, съсредоточена мисъл.

При изговаряне формулата ръцете постепенно се издигат хоризонтално встрани и нагоре, докато се съединят над главата в остър ъгъл. След това има обливане с бавно спускане на ръцете от двете страни на тялото, докато дойдат в първоначално положение.

Повтаря се три пъти.

Добавка към Паневритмията на "Четирите сестри"

Три момента в движението на ръцете и произнасянето на формулата:

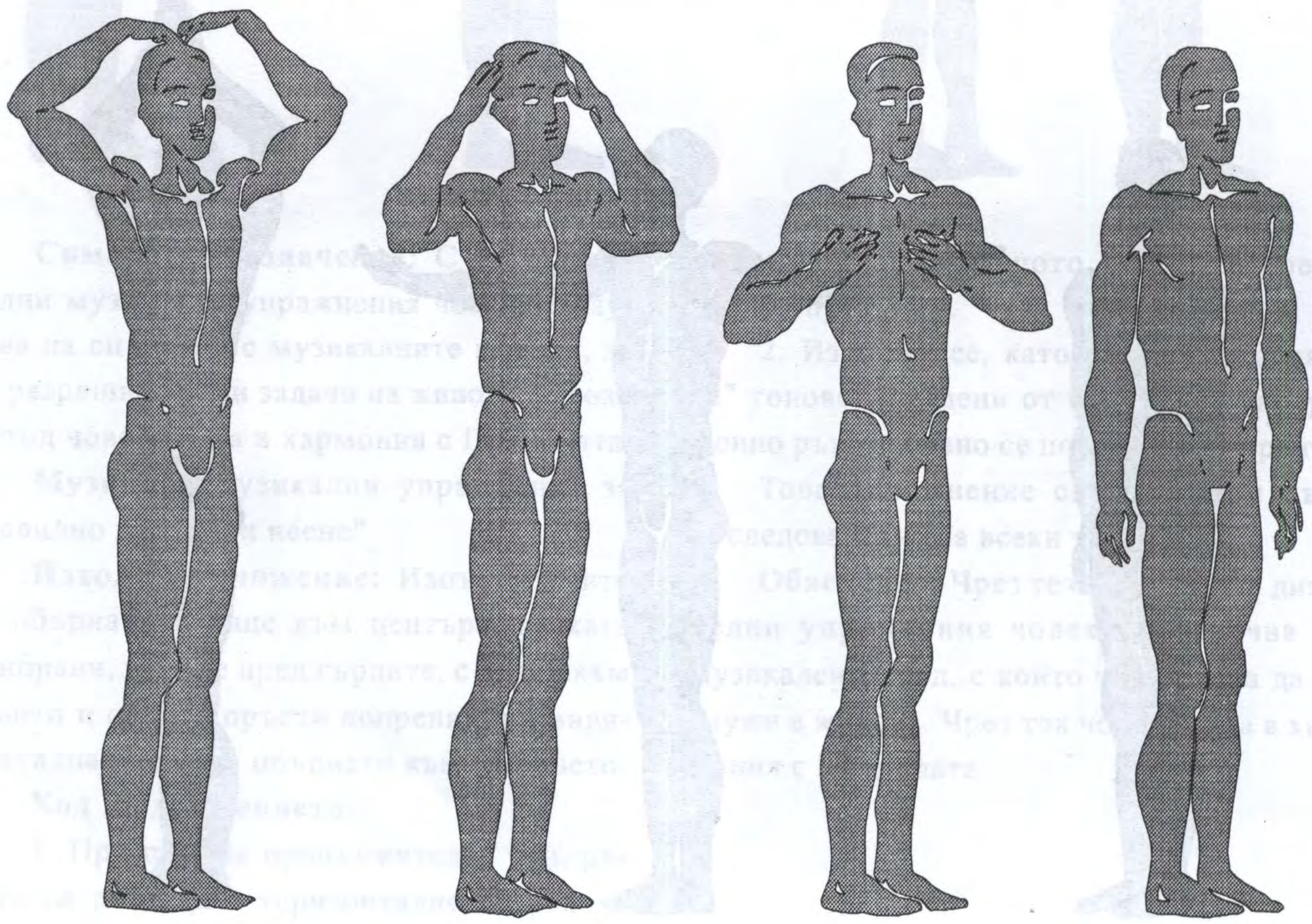
1. Концентрация – изходно положение, главата нагоре, ръцете разперени с длани нагоре, постепенно се издигат, докато образуват остър ъгъл, тогава се произнася – "Да пребъде Божият мир", в момента на сключването на острия ъгъл, сочещ нагоре.

2. Ръцете бавно се спускат и в момента, когато доближат горната част на главата – там, където се намира хилядолистната чакра, се произнася втората част на формулата – "Да изгрее Божията радост и Божието веселие".

3. Ръцете продължават да се спускат надолу близо до тялото – завършва се формулата в нейната трета част – "В нашите сърца".

За индивидуално изпълнение – изпълняващият да е обърнат към Слънцето или към своя вътрешен център.

Тройното повторение е свързано с пълна концентрация и себевглъбяване, които започват на всяко повторение и достигат своя връх при възлизането на ръцете горе, сключващи острия ъгъл.



"Промисъл" като принцип

Първа интерпретация

Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода. Когато ръцете се вдигнат горе и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите светове и ги пренасяме надолу на физическото поле. Когато дойдат във физическия свят, ръцете се разделят. Значи във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физическото поле, ние се стремим към Реалността, да преодолеем полярностите, да намалим раздалечеността. Това е **метод за влизане във връзка с висшите светове.**

Втора интерпретация

Сключване на висш договор с Върховния, в състояние на устрем към него.

Трета интерпретация

Молитва на благодарност за величието на Божият Промисъл.

Двадесет и осемте Паневритмични упражнения могат да се играят индивидуално

Добавка от Съставителя на настоящето издание

Начин на използване: Прочитане на принципа, който се съдържа в съответната фигура, размишление и медитация върху основната идея. Анализ и мислено изпълнение въз основа на илюстративния материал. В случай, че все още не е ясно нещо, се изчита внимателно текста, който следва след илюстрацията. Задължително се изчитат бележките, които следват текста и илюстрациите.

При индивидуално изпълнение се обръща особено внимание върху дишането. Вдишването и издишването се съчетават със съответните елементи на формата.

Индивидуалното изпълнение на двадесет и осемте упражнения-форми не изключва овладяването на **плавното приливане от форма във форма**, спазвайки последователността на формите. Но също така би могло самите форми да се играят в триади или пък поединично в зависимост от състоянието на играещия. Например, формата "Даване" трябва да се играе, **когато съзнанието на играещия е изпълнено с идеята за себераздаване.**

Следователно има пълна свобода в изпълнението на формите, няма ограничения като строга последователност и колективност. В изпълнението на Паневритмията, генералното правило е Свобода и стремеж **"външната Паневритмия да се придружава от вътрешната Паневритмия".**

Идеята в съзнанието – мисълта на играещия трябва да се реализира в движението, което се стимулира от паралелното изпълнение на музикалния и песенен мотив. Мисълта предхожда движението и те двете, плуват в атмосферата на музика – външна и вътрешна.

Възприемането на Паневритмията не е само откъм музика, а и откъм образ, тоест илюстрациите на паневритмичните упражнения играят същата роля, както и съдържанието на Беседите за интелекта на човека, както и музикалните тонове за музикалния център в човека. Оптимално възприятие – това е съчетание на мисъл-интелект, музика и илюстрирани движения.

Външната Паневритмия да се придружава от вътрешната Паневритмия!

Алгоритъм за бързо възприемане на формите (упражненията)

1. Прочитане заглавието на формата (упражнението).

2. Прочитане на Принципа, който е залегнал в съответната форма – упражнение. За прочитане на Принципите, виж глава 4 на настоящето издание и "Слънчеви лъчи" (Принципи).

3. Визуално възприятие на илюстрациите в настоящето издание (може и от видеокасета или компактдиск).

4. Прочитане на музикалния текст.

5. Изслушване на музиката.

6. Прочитане описанието на движенията на съответната форма (упражнение) и анализ върху тях.

7. Индивидуално отработване на движенията (може на музикален фон).

8. Опит за колективно приложение – игра в колективен организъм

От Съставителя

ПАНЕВРИТМИЯ

Слънчеви лъчи

СЛЪНЧЕВИТЕ ЛЪЧИ В НАЧАЛОТО НА ПРОЛЕТТА СА ПРЕДВЕСТНИЦИ НА БОЖЕСТВЕНИТЕ БЛАГА, КОИТО ТЕ НОСЯТ ЗА ВСИЧКИ СЪЩЕСТВА.

ПРИНЦИПИ

Когато първите пролетни цветя разтворят своите венчета и песните на първите пролетни птички ни донесат поздрав от топлия юг, каква радост трепва във всички сърца! Тези ранни предвестници ни говорят, че е близка чудната пролет, великият празник в живота! Тогава той се окичва с всичкия си блясък и великолепие, щедро разкрива богатствата, които крие в своите недра.

Но човечеството не минава ли през същия процес? Има съответствие в разните области на живота. Много признаци ни говорят, че иде Космична пролет. Една нова вълна залива днес света. В душата се засилва копнежът и усетът за един нов свят. **Въпреки трясъка на днешните събития будните души с радостно предчувствие долавят първите лъчи на новото, което иде.**

Настоящите упражнения, наречени ненапразно "Слънчеви лъчи", са именно като предвестници на новия ден, който с тихи стъпки пристъпва към нас; те ни говорят със свой език за красотата му.

И може ли с една дума да се характеризира Великото, което днес се ражда в душите?

Любовта е новото, което днес иде в света! От няколко века преди Христа, нейната нежна светлина е почнала да озарява душите. Изпърво като слабо искрица, тя постепенно се разгаря в душите в ярък пламък, който ще освети света. **Вълната на Любовта работи вече на Земята**. И тя е непобедима. Едничката сила в света, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се с всички мъчнотии, едничката всепобедна сила е тя. Днес настъпва оная фаза в историята на човечеството, когато по законите на развитието, Любовта се разцъфтява в човешката душа.

Човешкото съзнание се пробужда за ново откровение, за ново прозрение в глъбините на Битието, за да долови същината на живота – прозрение за великата идея, че всичко е Любов! Тя е създала всички неща. Ние сме потопени в нея. Тя иде от звездите, от всеки слънчев лъч, от всеки плод.

И ние доброволно трябва да приемем любовта отвън и отвътре. Тя е едничкият ключ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, народни и общочовешки. Новото разбиране, което днес се ражда в душите, е: Всяко нещо, което се прави без любов, е престъпление; то не дава никакъв плод.

Тя е като скъпоценен камък, който дълги години е стоял заровен в земните недра под голямо напрежение и налягане,

издържал ги е и е излязъл вече на свобода и простор, за да поеме ръководството.

Тя е новото, което спасява света от всички противоречия, страдания и разочарования. Любовта ще научи човека на нещо велико. Досега от хилядолетия всички са служили на себе си, а отсега нататък човек ще учи да служи на Цялото, на Великото Разумно Начало в света.

Именно тая велика идея за раждането на нов, красив свят на Земята лежи като основна идея в тия упражнения. Музиката, движението и говорът им са проникнати от нея. С други думи, красивият велик процес, който става днес в колективната душа на човечеството – процес на пробуждане, просветление и освобождение, – намира своя външен израз, своя отглас в тези упражнения. Тази идея е червена нишка, която минава през тях от началото до края.

* * *

Движението е израз на живот. Водата, докато се движи, запазва своята свежест и извършва работа. Ако стои на едно място, никаква работа не може да върши. Всичко в Природата се движи, например имаме движение на небесните тела, на облаците, светкавиците, духането на вятъра, люлеенето на дърветата, течението на реките.

И само тези движения са ценни, които са взети из Природата. Движенията, които не са взети от нея, не са хармонични; те вредят на човека. Например, някой път човек прави неестествени движения или заема неестествена поза. Така той влиза в едно низходящо течение. Хората страдат от неестествени движения. Красивите, естествените движения осмислят живота, вливат нови сили в него; те ползуват човека, освобождават го от ограничения.

Всеки вид движение е свързано с известни сили в Природата и човека и ги събужда към дейност, активност. Всички движения са говор, особен език. Има линии на движение за всяка добродетел, за всяко психично състояние. Например, как може да се изрази в движение, че един отива към някого с добро намерение? Има специални линии за милосърдие и пр. Всяка идея, всички страдания и радости имат особени линии на движение.

Движенията в настоящите упражнения "Слънчеви лъчи" са взети из самата Природа. Те съдържат в себе си в чист първичен вид, слънчевия ритъм. Той е вложен в музиката и в движенията им.

Тези упражнения са взети от Светилището на Посветените, свалени са от Висшите области на Природата.

* * *

Движенията при тези упражнения не трябва да бъдат резки; те трябва да имат известна мекота, красиви линии, грациозност; при ходене да се стъпва по възможност по-рано на пръсти и после на петата. Ако се стъпва по-рано на петата, предизвиква се сътресение в гръбначния мозък и при това тогава стъпките са по-груби, механични, нервни. Стъпването по-рано на пръсти подтиква мисълта към активност; то има връзка с по-фините сили на душата.

При правене на тези упражнения цялото тяло трябва да вземе участие при всяко движение. Всички клетки трябва да се раздвижат при всяко движение, и всяка част на тялото трябва да прави движение в полето, в което се намира.

Всяка мисъл, всяка идея може да намери своя външен израз в едно движение и тогава то има мощно действие в света. Ето защо тези упражнения трябва да се правят **с пълно съсредоточаване, с будно съзна-**

ние. Когато човек ги прави, не трябва да мисли за гъстата материя: за дрехи, обуща и пр.

При пеенето, през време на тези упражнения, енергията трябва да слезе от главния мозък в слънчевия възел и оттам да отиде в ларинкса, а това ще каже следното: при пеене енергията трябва да мине през сферите на Любовта и така оживотворена, придобила магична мощ, да претворява, да пресъздава, да мине през ларинкса. С други думи, при изпълнение на тези упражнения човек трябва да пребивава със съзнанието си във възвишения свят на Любовта.

* * *

Едни участвуващи се нареждат в 12 лъчи, насочени към центъра, а други образуват външния кръг около първите. Изпърво лъчите се движат по радиусите, а външните – по окръжността. После почва въртение на левия около десния и обратно, и двойно въртене. След това членовете на всяка двойка се залавят за ръце и пеят думите: "Ти си ме, мамо, човек красив родила" и т.н. После идва "пляскане", движение, подобно на разцъфтяване и летене. Ще кажем по няколко думи за всеки един от тези моменти.

Дванадесетте лъча представят Дванадесет врати, през които влиза животът в нас. Това са Дванадесетте врати на живота. Те по друг начин са изразени в тъй наречените 12 зодии. И в Откровението (21,12) се говори за дванадесетте врати.

Има две течения в природата: едно течение на енергии от Божествения извор на живота навън и друго течение, което връща енергиите отново към центъра. Първото е изразено с приближаването на дванадесетте лъча към центъра. Те отиват, за да вземат Божествените сили и след това се връщат, за да ги влеят във външния кръг, който се привежда в движение. Външният кръг представя Колелото на живота. Той е привеждан в движение чрез силите, които се получават чрез Дванадесетте лъча от Божествения център, от Великото Разумно Начало в света.

Този процес има своето отражение, своите аналогии във всички полета на живота. Например в човешкото тяло има две течения: артериално и венозно. Първото отива от центъра към периферията с чиста кръв, а второто – от периферията към центъра с венозна, за да се пречисти и отново влезе в кръговрата на живота.

Този космичен процес има своето отражение например и в Слънчевата система. Земята се върти около Слънцето. Земната орбита в случая представлява външния кръг. Движението по 12-те лъча означава в случая електромагнитните течения от Слънцето към Земята и обратно. Първото течение – от Слънцето към Земята – можем да наречем артериално. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можем да наречем венозно. То носи електромагнитни енергии, които са загубили на земята своя първичен ритъм; те минават през земния център и отново се връщат на Слънцето, за да добият първоначалния ритъм.

И тъй, в движението на дванадесетте лъча към центъра и обратно, е изразен общият космичен процес, който става в малкото и голямото, в единичното и колективното, в частите и в цялото. Той става във всеки организъм, в колективното човечество, в Слънчевата система и в цялата Природа. Този процес поддържа Колелото на живота. Това е Великият ритъм на живота.

Пляскането с дясната ръка върху лявата при първото напредване към центъра, означава предаване на положителната енергия на дясната ръка на отрицателната

лява ръка. Така двете ръце се хармонизират и в това състояние можем да направим крачка напред. Това именно е изразено с движенията на ръцете вляво без пляскане – нещо като полетяване напред. **Значи, докато не уравновесим енергиите си, не можем да полетим, да отидем напред.**

Връщането става с движение на нозете в полукръгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето от центъра, сега се предава на външния кръг.

Линиите на нозете при второто напредване към центъра, изразяват магнетичните сили – силите на сърцето.

Движенията при третото напредване към центъра, изразяват уравновесяване на електромагнитните сили – те изразяват волята.

* * *

Благодарение на този Вечен Космичен процес, човечеството върви напред: от неорганизиран живот към организиран. В следващите фигури на "Слънчевите лъчи" е представен именно този исторически път на човечеството към просветление. В движения № 4, 5 и 6 – именно във въртението – е представена оная фаза в историческия ход на човечеството, когато то е в затворения кръг на гъстата материя и няма никакъв изход.

Ако проследим развитието на човечеството от четвърта раса насам, ще видим, че човешкото съзнание постепенно потъва в материята, изгубва духовните ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалността на висшите области на духа е изгубено. В тази фаза, човечеството работи предимно с материалните сили и закони. Силите на духа са ограничени. Човечеството е в затворен кръг. Това е изразено именно във въртението. Въртението е единично и общо; значи човечеството е в затворен кръг, както в индивидуалния живот, тъй и в колективния.

Но ето, идва моментът на освобождение от ограничението на затворения кръг. Въртението престава. Членовете на двойките се залавят за ръце и пеят песента "Ти си ме, мамо, човек красив родила".

Този процес, през който минава човечеството, до известна степен е изразен и в **българската народна музика**. Народната музика изобщо изразява пътя на народната душа. Пътят, по който върви българската народна душа, е изразен в българската народна музика. Кое е характерно в последното? То е копнежът по нещо изгубено. В някои свои песни българинът изразява тъгата си за нещо изгубено: той е в затворен кръг и понякога идва до просветление, проблясва в него надежда за освобождение. И това личи в музиката, но после пак идва мотивът за скръбта по нещо изгубено. Този процес е общочовешки. "Слънчеви лъчи" можем да изразим и така: Това е пътят на човечеството от затворения кръг към Свободата.

Докато човек се смущава в себе си, той е в старото, той се върти в един кръг, обикаля по него и като дойде на старото място, казва: "Няма ли изходен път?" Докато е в затворен кръг, човек е като кон, който вършее. И като намери врата да излезе от този кръг, той се зарадва.

Излизането от затворения кръг – това е пробуждане на душата – освобождение. Днес е епохата, когато това предстои като колективен процес в човечеството. **Пробуденият човек разбира своето естество, предназначение, мисия и работа в света.** Той излиза от света на терзанията, ограниченията и сълзите, влиза в един музикален свят и радостно пее: "Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да бъда, добре да мисля, добре да любя. Туй живота е на рая". Това е светлият празник, който очаква и за

който копнее човешката душа през вековете.

Това е онова тържество, което виждаме и в Деветата симфония на Бетховен – когато след дълги мъчителни борби, страдания и разочарования у човека идва светлина, проблясък за неговото място в живота. **Упражненията "Слънчеви лъчи" – това е великата драма в пътя на човека и човечеството.** И тези ритмични упражнения имат в себе си силата да тласнат напред този процес, да съдействуват за преминаването от сферите на затворения кръг в радостта на освобождението! И кой е моментът, когато човек скъсва веригите на затворения кръг и влиза в широкия свят на свободата? Когато в него проблесне първият лъч на любовта? След дълги борби, външни, и вътрешни, прозвучава тържествената песен на освободения от веригите на миналото. Това е изразено с думите на песента: "Ти си ме, мамо, човек красив родила".

Оковите са паднали завинаги от него. Той по съвсем нов начин разбира вече живота. Да си представим човек, когото след дългогодишен затвор пущат на свобода. С каква радост той се приближава до наймалката тревичка; как всеки слънчев лъч, всяко полъхване на ветреца, всяка гледка на звездите е за него велик извор на радост! Или да си представим семка, заровена в студената влажна земя, притисната в тъмнината на черната пръст. Но силите на семката са по-мощни. Те преодоляват всички препятствия и новият стрък се издига горе на слънце, простор и свобода. Нещо аналогично е, когато за пръв път проблесне **първият лъч на любовта в човешката душа!** Това е излизане от дълъг, тъмен тунел в засмяна, слънчева, цветна поляна.

В песента се говори за майката. Тук е думата за Великата Световна Майка – Разумната Природа, – от която излиза човешката душа. След изкарване на училището, последната отива при Майка си с плодове, събрани от Учението и готова да служи.

Пляскането, което следва, е израз на радостта от влизането в Новия свят, който сега се ражда на Земята. Това е връщане в живота на рая. А раят – това е пребиваване в Любовта!

Слагането на ръцете една върху друга – това е хармонизиране на двете течения – топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната част на ръката означава топлото течение, сърцето, а горната част – хладното течение на ума. След хармонизирането на двете течения ръцете се отварят настрани като цвят. То означава готовност за приемане: душата се разцъфтява и приема силите, нужни за нейното повдигане, както цветът се отваря, за да приеме слънчевите лъчи.

После ръцете правят движения, подобно на летене. Това е пътят на Светлината. Това символизира зреенето на плодовете. Човек влиза в пътя на всички възможности за постижение, свободен от всички ограничения. Това именно символизира летенето. Това е излизане из живота на сенките и влизане в живота на Великата Реалност.

* * *

При всяка правилна мисъл, чувство или движение, човек трябва да придобие нещо, трябва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. **Мерило за правилността, красотата и хармоничността на едно движение, е радостта, която се чувствува при изпълнението му.** Човек, който прави тези упражнения, чувствува радост, освежаване, общ подем на всичките си сили – физични и духовни.

Тези упражнения имат лечебно, здравно действие, и то по две причини:

1. Събуждат спящите сили на организма.

2. Свързват човека с живите сили на Природата. Чрез тези движения, ние влизаме в съгласие със Законите на Природата, за да ни даде тя това, което ни е нужно, и ние да ѝ дадем това, което ѝ е потребно.

Тези упражнения обновяват и подмладяват; те лекуват не само болестите, но и всички телесни и душевни неразположения; при тях целият човешки организъм трепти музикално. А в музикалния свят няма болести, няма и смущения. Ето защо чрез тези упражнения, човек излиза из света на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогите и безпокойствата и влиза в един свят на хармония. Този, който играе една година тези упражнения съзнателно, ще бъде здрав, ще се освободи от много болести или ще ги предотврати чрез повдигане жизненото ниво на организма.

Днес хората страдат от застой в малките мускули на тялото, които не се движат, а това разстройва кръвообращението. Тези упражнения имат между другото за цел, да раздвижат всички мускули на тялото, и то не само чрез външни движения, но и чрез трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тялото и тогава електромагнитните сили протичат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. А това лекува и обновява. **В бъдеще ще има специална лечебна музика за разните болести – за всяка болест ще има специфична музика.**

Знае се законът за възприемчивостта спрямо вълни с определена дължина и бързина на трептението. Ако нагласим една антена да възприема вълни с определена дължина, то тя ще ги възприема, а другояче нагласена, тя ще бъде безчувствена към тях. **Тези упражнения привеждат организма и съзнанието в състояние на възприемчивост спрямо Висшите слънчеви енергии, които са необходими за повдигането на цялото човечество.** Чрез тези упражнения човек влиза във връзка с Разумното в света и получава ценни дарове. Условията, които се създават чрез тия упражнения, улесняват обмяната с Разумното в света. Човек влиза в една по-висока гама. Чрез тези упражнения става обмяна с напредналите Същества; те се съединяват с нас. Тогава те са в нас и ние – в тях.

Тези упражнения освобождават човека от всички вериги, от всички наслоени идеи на миналото и така човек влиза в света на Истината. Той добива своята свобода.

Те събуждат дарбите, скрити в човешката душа и чакащи своето развитие.

Тези упражнения носят мир на Земята!

Природата е изобилна с блага, които остават неизползувани, понеже хората не знаят нужните методи. При всички тия богатства в Природата, Земята е долина на сълзите! Това е поради неразумните методи, които хората прилагат. **Тези упражнения са подготовка на тялото и душата за една Нова култура.**

Във всяко населено място, във всички градове и села, трябва да се правят тези упражнения от 22 март нататък. Те ще допринесат за внасяне на един нов елемент в човечеството. Ще бъдат светъл лъч в днешния живот, ще внесат небивал подем във физическия живот на обществото, ще събудят мощните сили на възхода.

Желателно е ония, които искат доброто на народа, да внесат тези упражнения в училището и в обществото на възрастните. Това е за благоденствието на обществото. Тяхното въвеждане в училищата и в обществото на възрастните ще донесе едно ценно благо: ще имаме здраво и умно поколение, което е готова за работа!

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

ОПИСАНИЕ

Участвуващите се нареждат по двойки в 12 лъча, насочени към общ център. Във всеки радиус има 6 двойки. Разстоянието между двамата в двойката е около един метър; разстоянието между двойките – също.

Около лъчите има кръг, съставен също от двойки. Разстоянието между лъчите и външния кръг е няколко метра.

Участвуващите в лъчите са обърнати с лице към центъра, а тия във външния кръг – с лявото рамо към центъра.

Напредването на лъчите е движение към центъра, а връщането им е в обратна посока. Напредването и връщането във външния кръг, става по линията на самата окръжност.

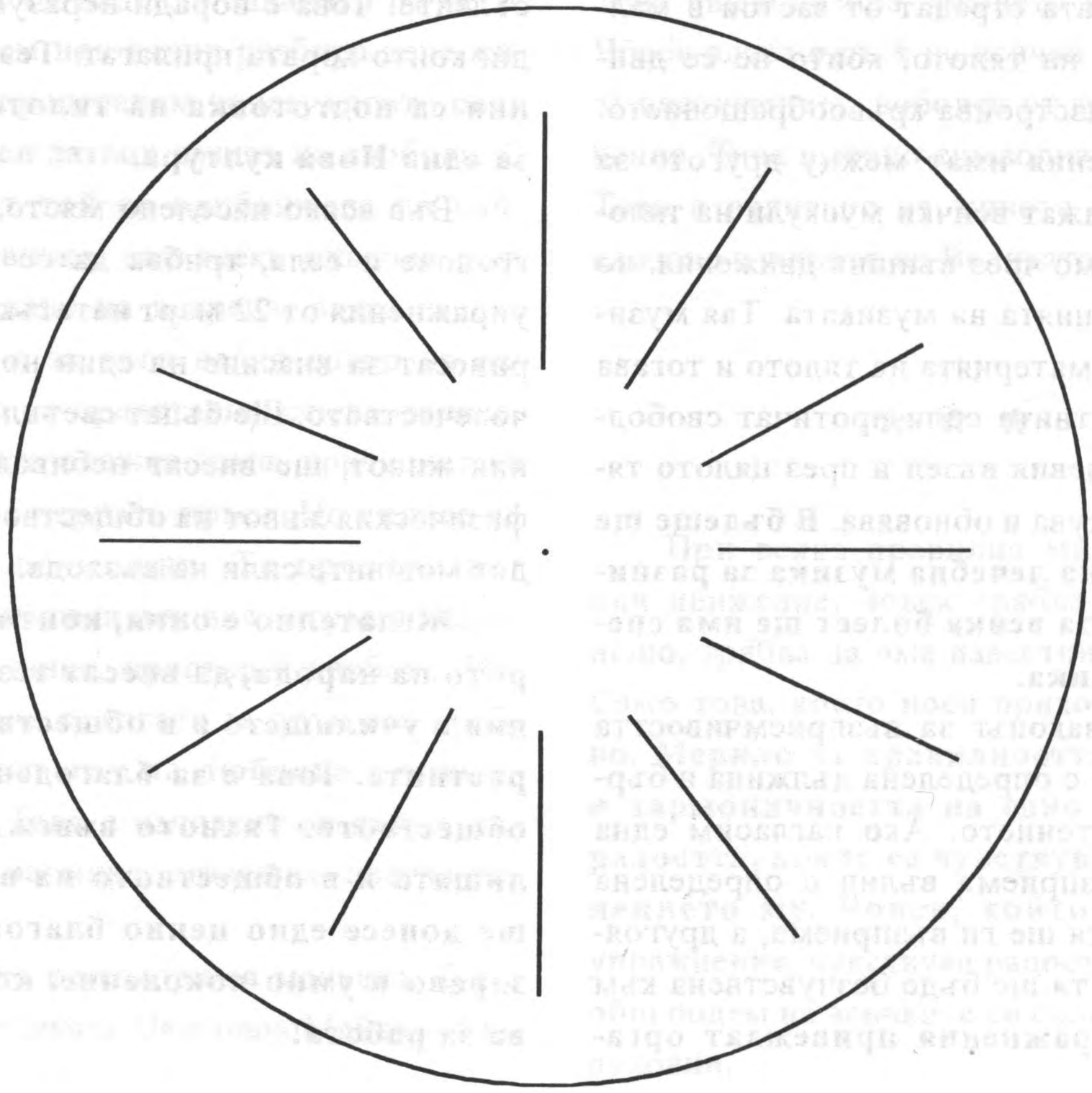
Движението винаги започва с десния крак.

В лъчите лицата се нареждат по ръст: по-ниските – в предните редове, а по-високите – в задните.

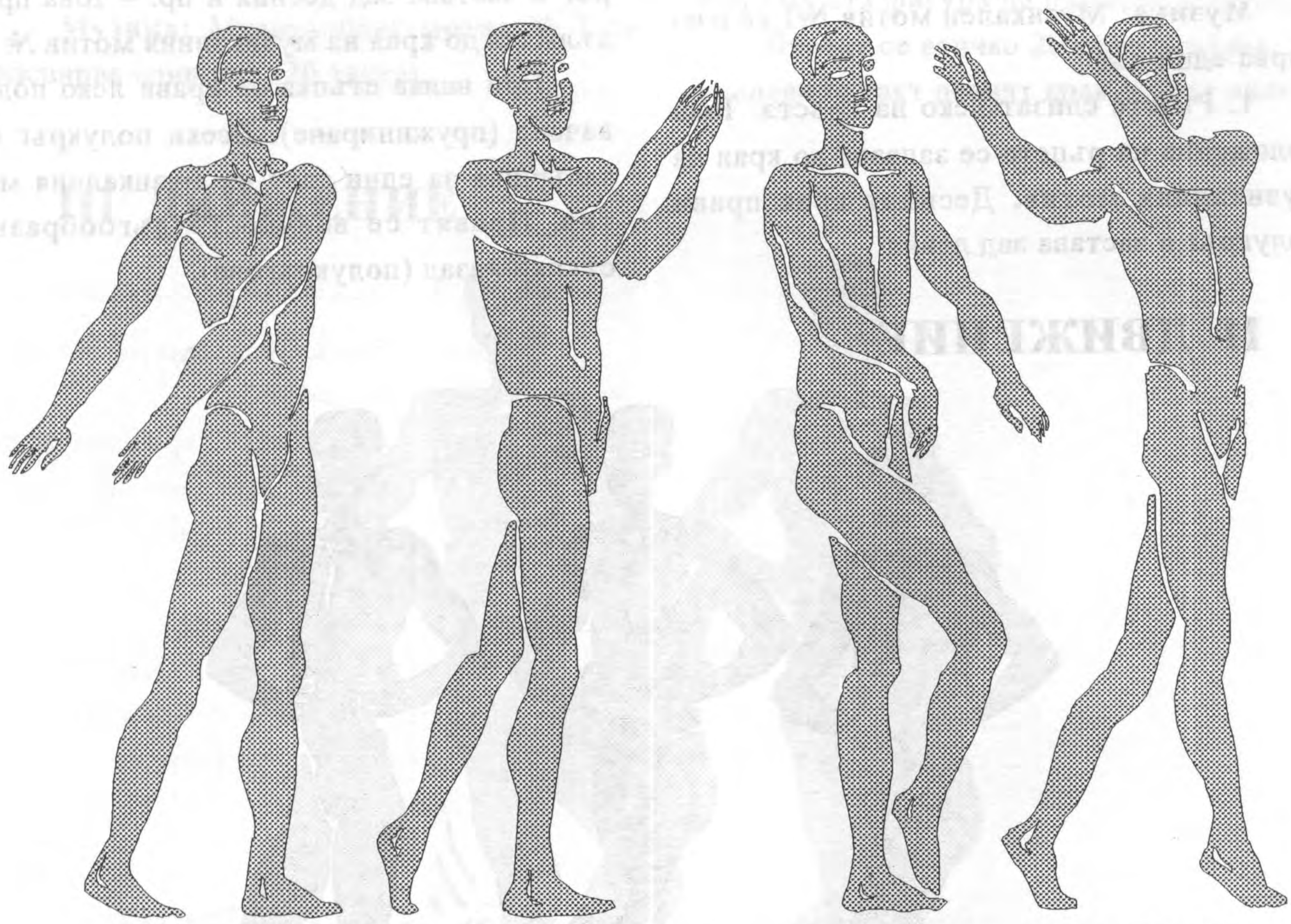
Ако участвуващите са малко на брой, то в лъчите могат да влизат по-малко двойки; в такъв случай и във външния кръг може да има по една двойка срещу всеки лъч.

Забележка. Когато упражненията се правят при участието на музикални инструменти, пеенето почва от музикалния мотив № 7, а при липса на инструмент то почва от началото.

Вечният кръг на Живота



I ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете успоредни, с изправени пръсти, се поставят встрани отдясно, малко надолу. Десният крак назад.

1. фигура. Напредване.

Музика: Музикален мотив № 1 се изсвирва един път.

1. Десният крак напред. Ръцете грациозно се изнасят успоредно, с наклон нагоре 45 градуса, малко вляво, с леко пляскане. В момента на пляскането, десният крак стъпва напред, а левият се вдига на място (първите два такта).

2. Ръцете описват дъга, все успоредни, и отиват от лява страна с наклон надолу 45 градуса. В момента, когато те са в крайно положение, левият крак стъпва на мястото си. Цялото тяло се полюлява леко, малко назад. Десният крак се вдига и се прегъва при коляното, като пръстите са наклонени към земята (трети такт).

3. Десният крак стъпва. Ръцете се изнасят напред. При движението си напред, в момента, когато ръцете минават пред гърдите, левият крак прави крачка напред и стъпва; десният се вдига на място. През това време, ръцете отиват напред, малко вдясно, с наклон нагоре 45 градуса, успоредни, с длани надолу, без пляскане (четвърти и пети такт).

4. Ръцете описват дъга и успоредни отиват от дясната страна на тялото, както в изходното положение (шести такт).

След това се повтаря същото движение, до края на музикалния мотив. През време на целия музикален мотив, ръцете отиват три пъти вляво с пляскане и два пъти вдясно без пляскане. При последния такт на мотива, десният крак остава напред.

2. фигура. Връщане.

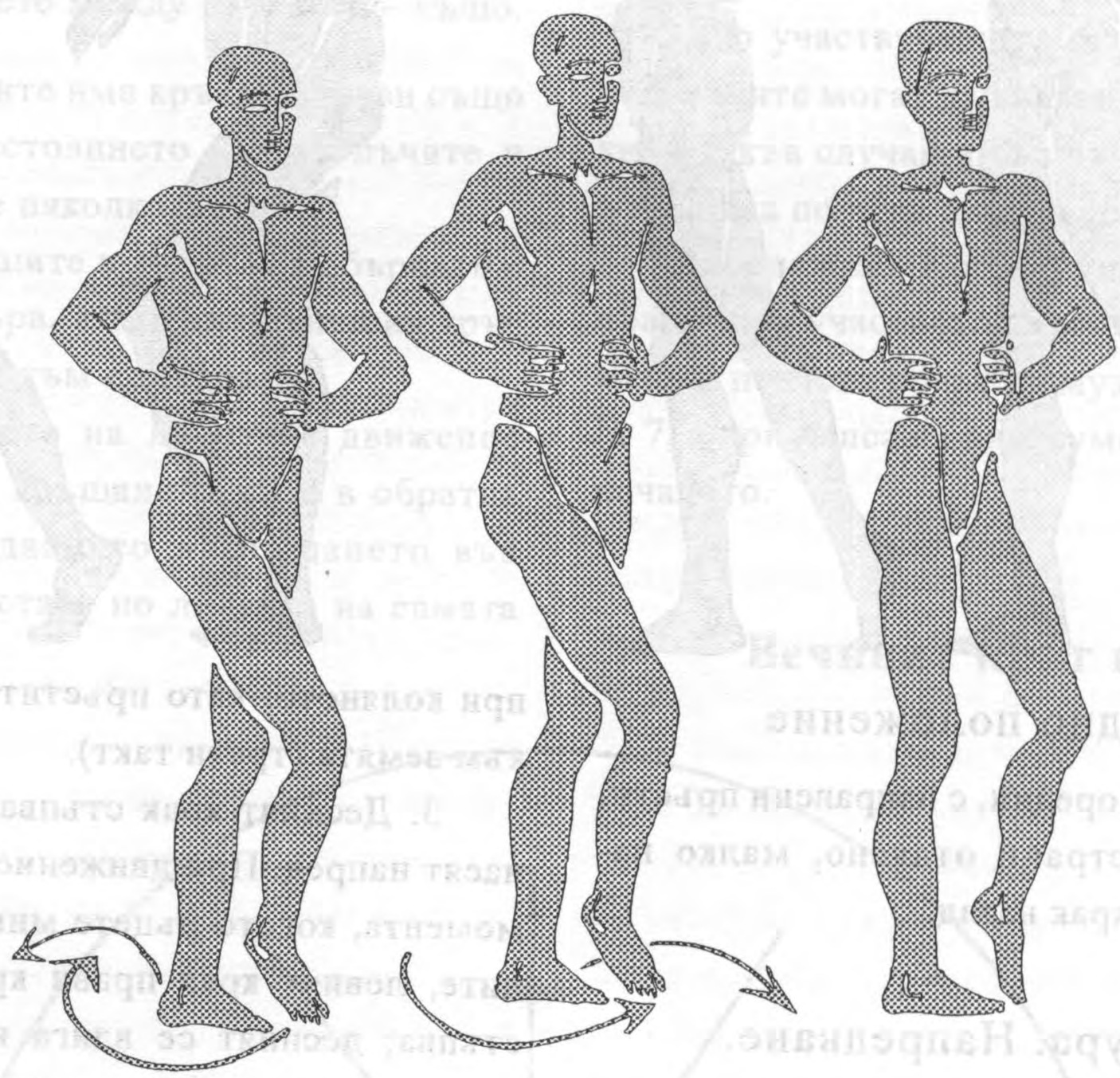
Музика: Музикален мотив №1 се изсвирва един път.

1. Ръцете слизат леко на кръста. Това положение на ръцете се запазва до края на музикалния мотив. Десният крак прави полукръг и застава зад левия.

2. След това левият крак прави полукръг и застава зад десния и пр. – това продължава до края на музикалния мотив № 1.

При всяка стъпка се прави леко подскачане (пружиниране). Всеки полукръг се завършва за един такт на музикалния мотив. Правят се всичко 15 дъгообразни стъпки назад (полукръгове).

II ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете продължават да са на кръста. Тежестта на тялото е на левия крак.

1. фигура. Напредване.

Музика: Музикален мотив № 2 се изсвирва веднъж (всичко 33 такта).

1. Десният крак, който в края на предходната фигура остава назад, отива в полукръг пред левия крак, малко вляво от него, докосва с пръсти земята, връща се в полукръг зад левия и в това време тежестта на тялото е все на левия крак. Това движение на десния крак се повтаря два пъти (това обхваща първите четири такта на музикалния мотив).

2. Десният крак прави крачка напред и стъпва; в същото време левият крак се вдига от земята (пети такт).

Същите движения се повтарят с левия крак, също за 5 такта и т.н. – до края на музикалния мотив.

Това движение се повтаря четири пъти с десния крак и три пъти с левия. Последното – четвърто – движение с десния крак е непълно и става така:

Той прави един полукръг напред, един назад, един напред и след това вече непосредствено почва връщането.

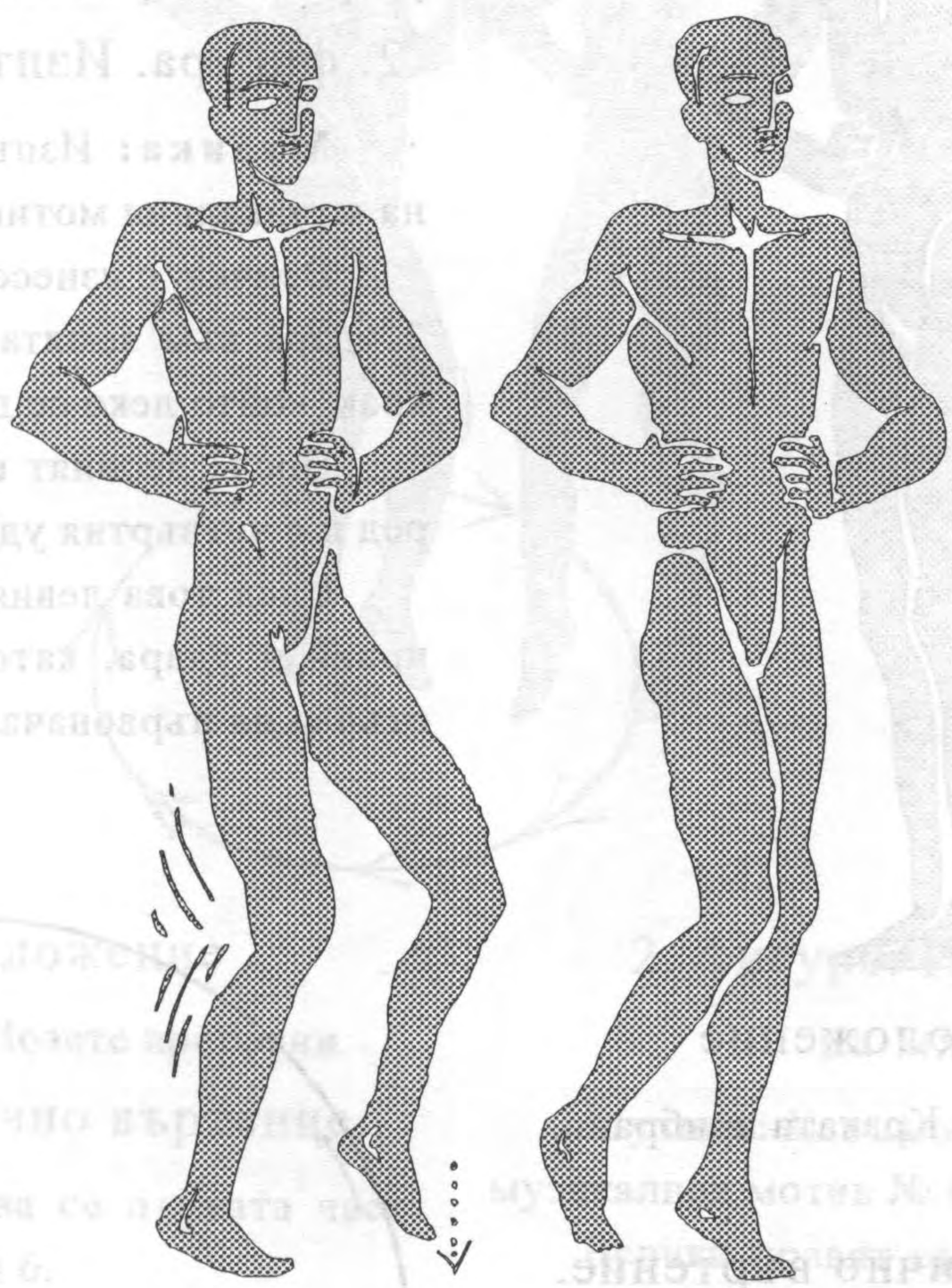
2. фигура. Връщане.

Музика: Музикалният мотив № 3 се изсвирва един път (20 такта).

Връщането става тъй, както е описано при втората фигура на първото движение.

Правят се всичко 20 стъпки назад. При последния такт левият крак остава назад.

III ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете си остават на кръста.

1. фигура. Напредване.

Музика: Изсвирва се музикалният мотив № 4 с пълните репетиции всичко два пъти.

1. Тежестта на тялото е на левия крак. Десният крак с леко прегънато коляно се изнася напред при слабо ритмично пружиниране на левия крак. През това време, десният крак два пъти с пръсти докосва земята, като при третия път стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото (първите 3 такта).

2. След това левият крак прави същите движения пак за три такта.

Това се повтаря 6 пъти с десния крак и 6 пъти с левия.

При последния такт, десният крак остава назад, но той прави бързо полукръг напред и с това се приготвя за връщане.

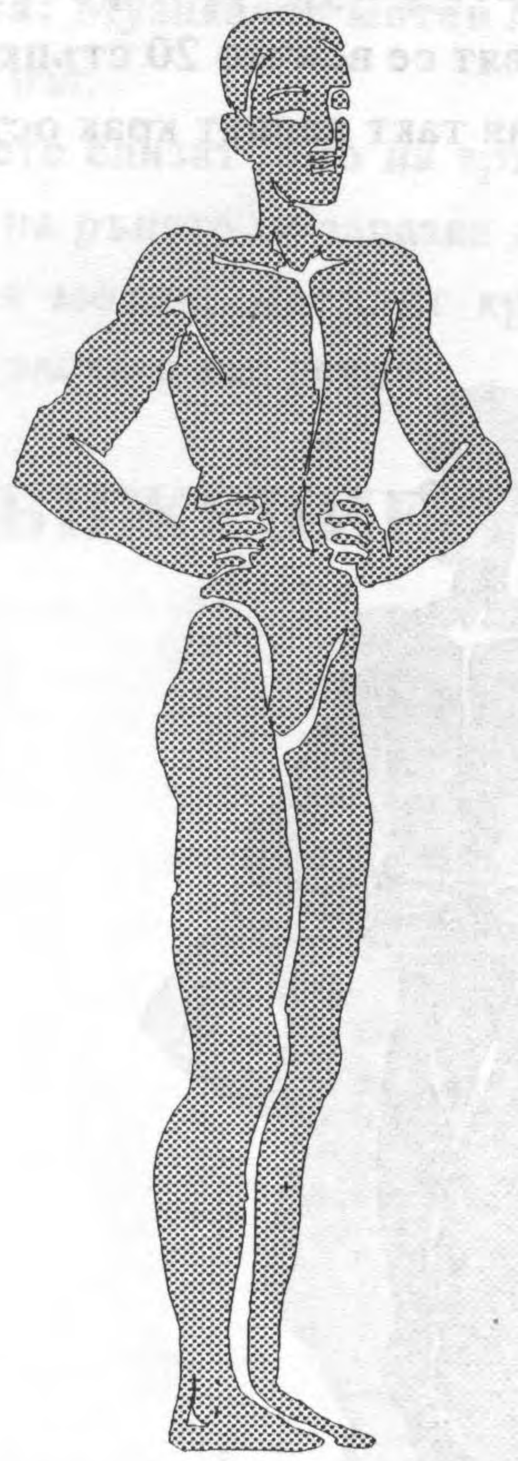
2. фигура. Връщане.

Музика: Музикален мотив № 5 се изсвирва веднъж.

Връщането става тъй, както е описано при втора фигура на първото движение.

Правят се всичко 13 стъпки назад. След това десният крак се прибира при левия и така лицето се подготвя за следната фигура.

IV ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете на кръста. Краката прибрани.

1. фигура. Единично въртение.

Музика: Първата част на музикалния мотив № 6.

Левият партньор на всяка двойка с почване на музиката, с 10 отмерени люлеещи се стъпки описва кръг около десния. Крачките са плавни, с леко прегънато коляно. Стъпва се леко на пръсти с едва забележимо люлеене на тялото. Кръгът се описва по такъв начин, че левият партньор се обръща вдясно, минава от предната страна на другия, после завива зад него и след това застава на първоначалното си място.

През това време десният партньор стои на място, като тежестта на тялото му пада върху левия крак, а десният крак се изнася напред и с леко прегънато коляно прави 4 удара към земята с пръстите си и прави крачка напред.

След това левият крак от първоначалното си място се изнася напред, прави 5 удара, като при петия удар стъпва напред.

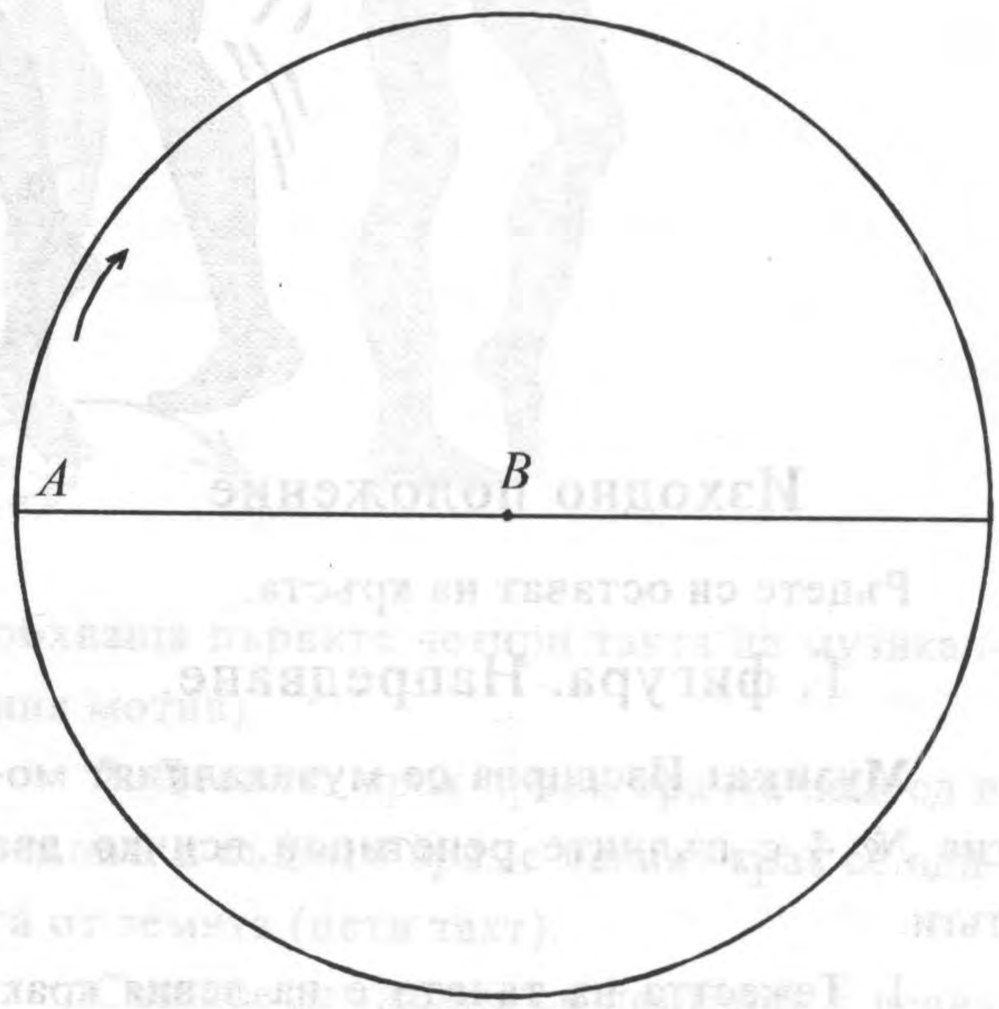
2. фигура. Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

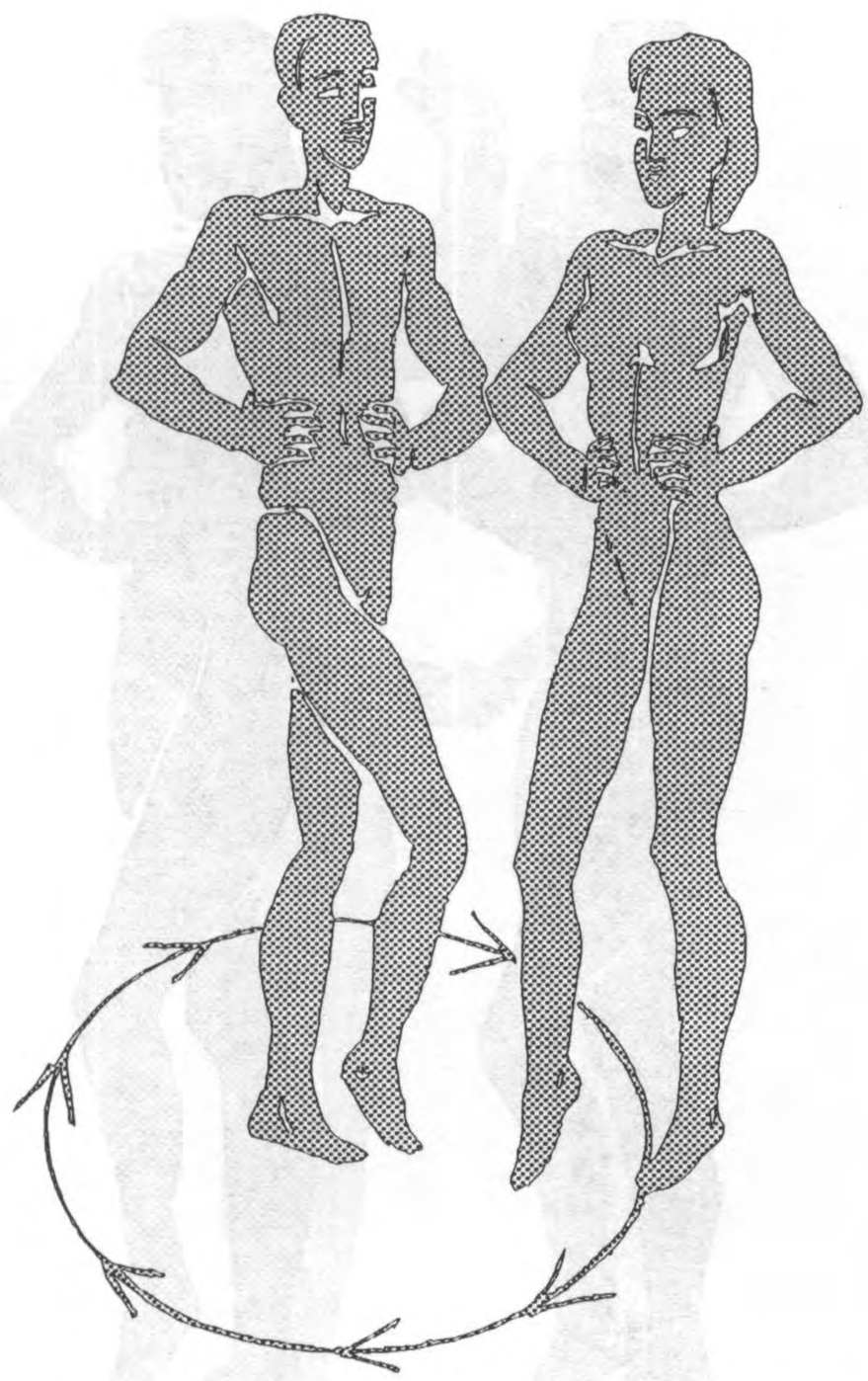
Всички, с изнесен десен крак правят по 3 удара към земята с пръстите на същия крак, който леко се докосва до земята.

После десният крак прави крачка напред и с четвъртия удар стъпва на земята.

След това левият крак на мястото си, прави 4 удара, като при четвъртия удар стъпва на първоначалното си място.



V ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете на кръста. Нозете прибрани.

1. фигура. Единично въртение.

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

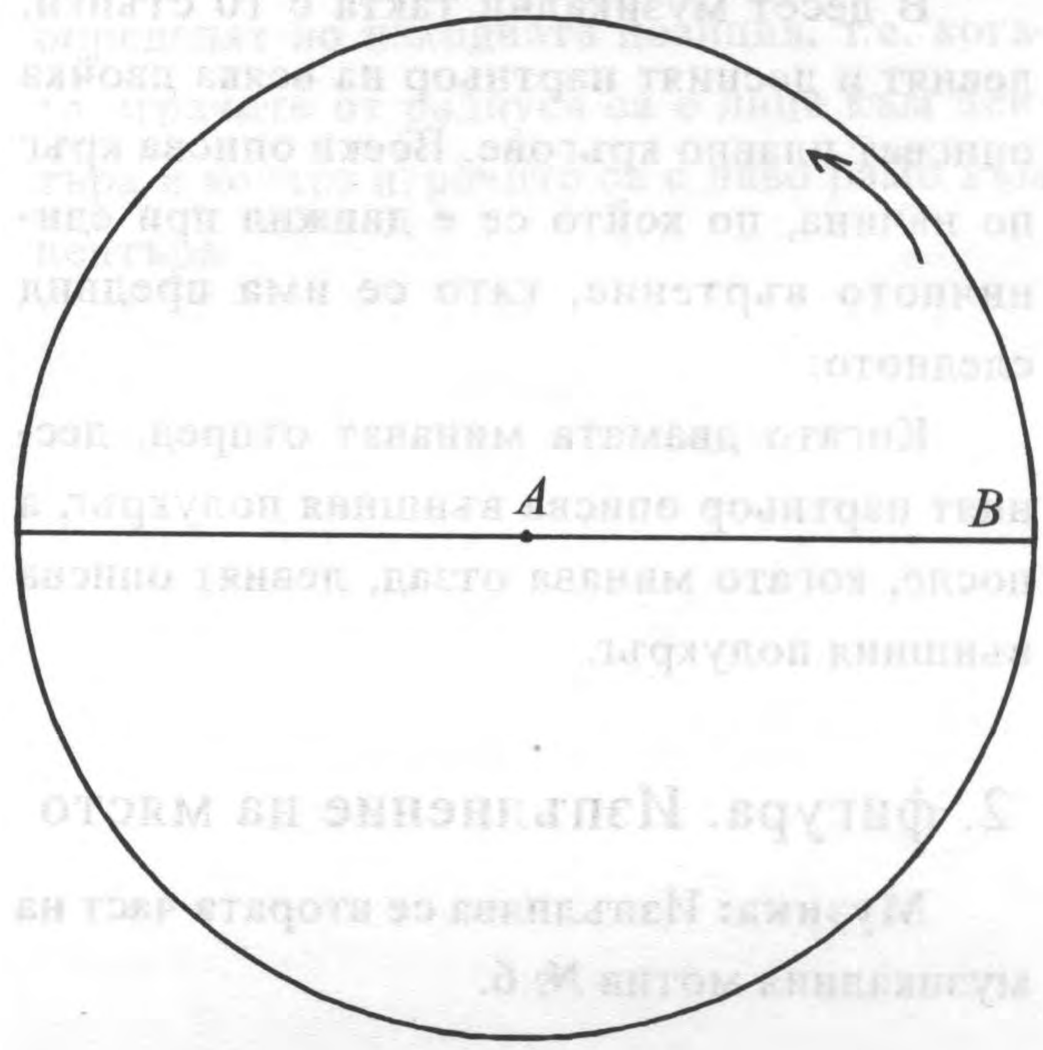
Десният партньор на всяка двойка прави същото движение около левия (както е описано в първата фигура на предходното движение). Той започва да описва кръг около левия, като минава пред него, завива зад него и след това застава на първоначалното си място. Всичко това се извършва в 10 стъпки. При своето въртене, той стъпва леко на пръсти при едва забележимо люлеене на тялото.

През това време, левият партньор прави същите движения, които са описани за десния при първата фигура на предходното движение.

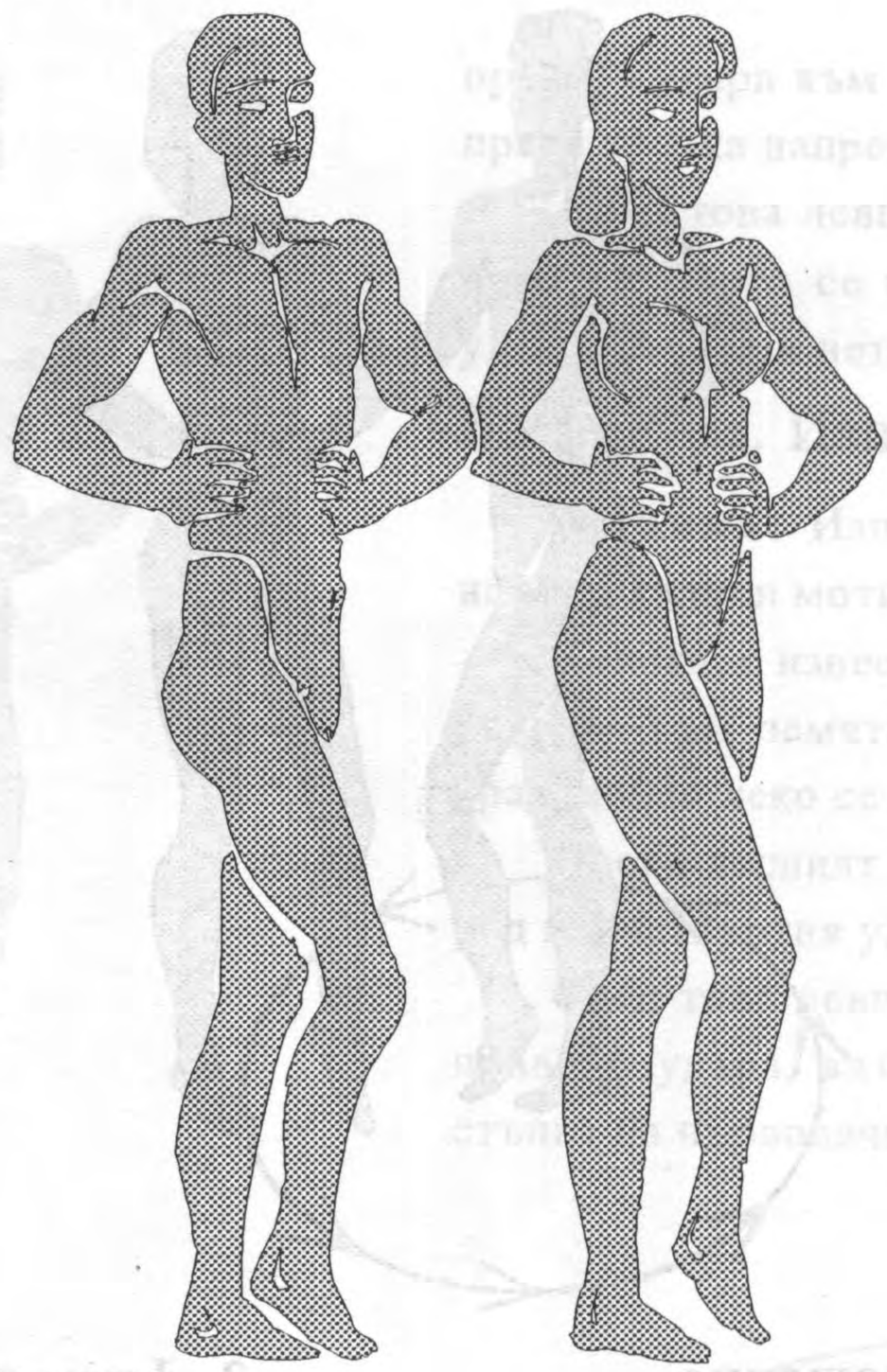
2. фигура. Изпълнение на място.

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правят същите ритмични удари, както при фигура втора на IV движение.



VI ДВИЖЕНИЕ



Изходно положение

Ръцете на кръста. Нозете прибрани.

1. фигура. Двойно въртене

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

В десет музикални такта с 10 стъпки, левият и десният партньор на всяка двойка описват плавно кръгове. Всеки описва кръг по начина, по който се е движил при единичното въртение, като се има предвид следното:

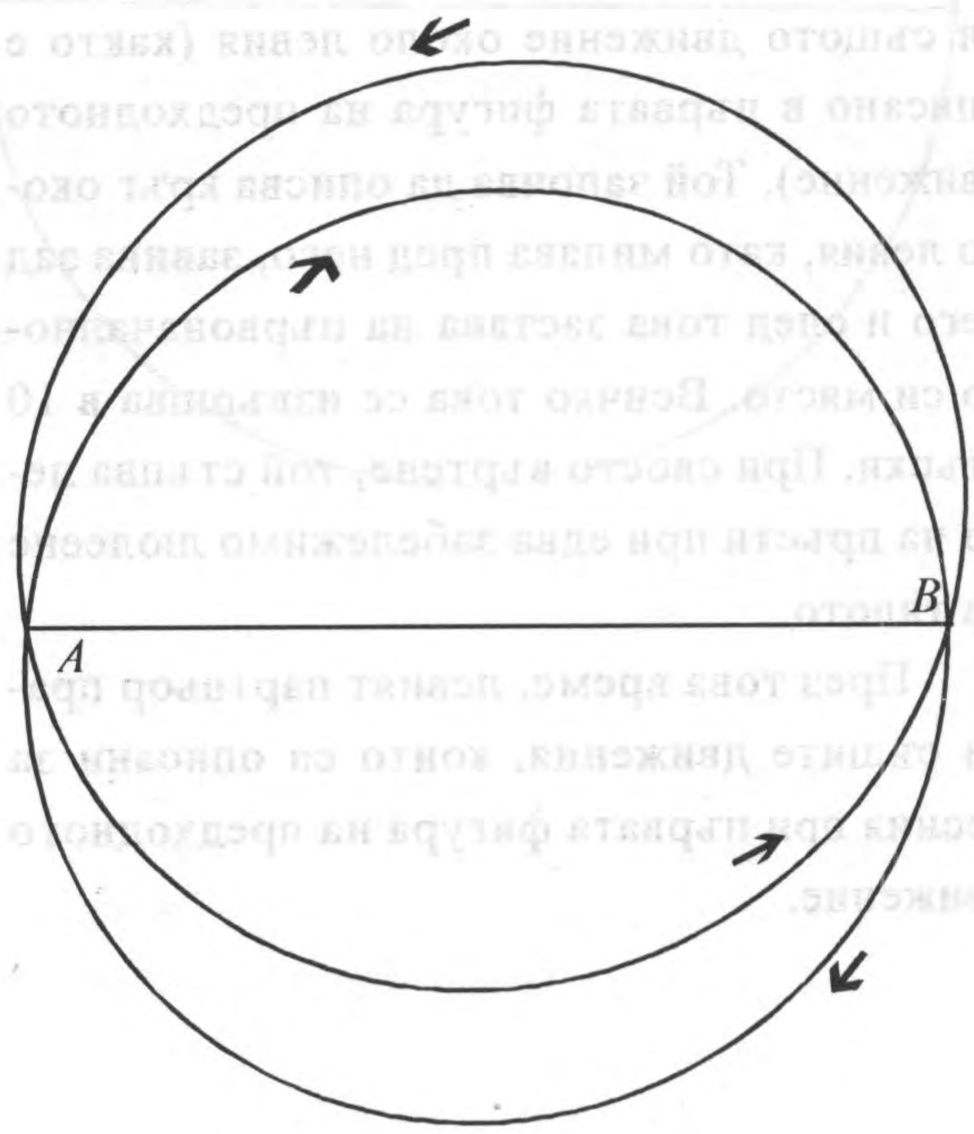
Когато двамата минават отпред, десният партньор описва външния полукръг, а после, когато минава отзад, левият описва външния полукръг.

2. фигура. Изпълнение на място

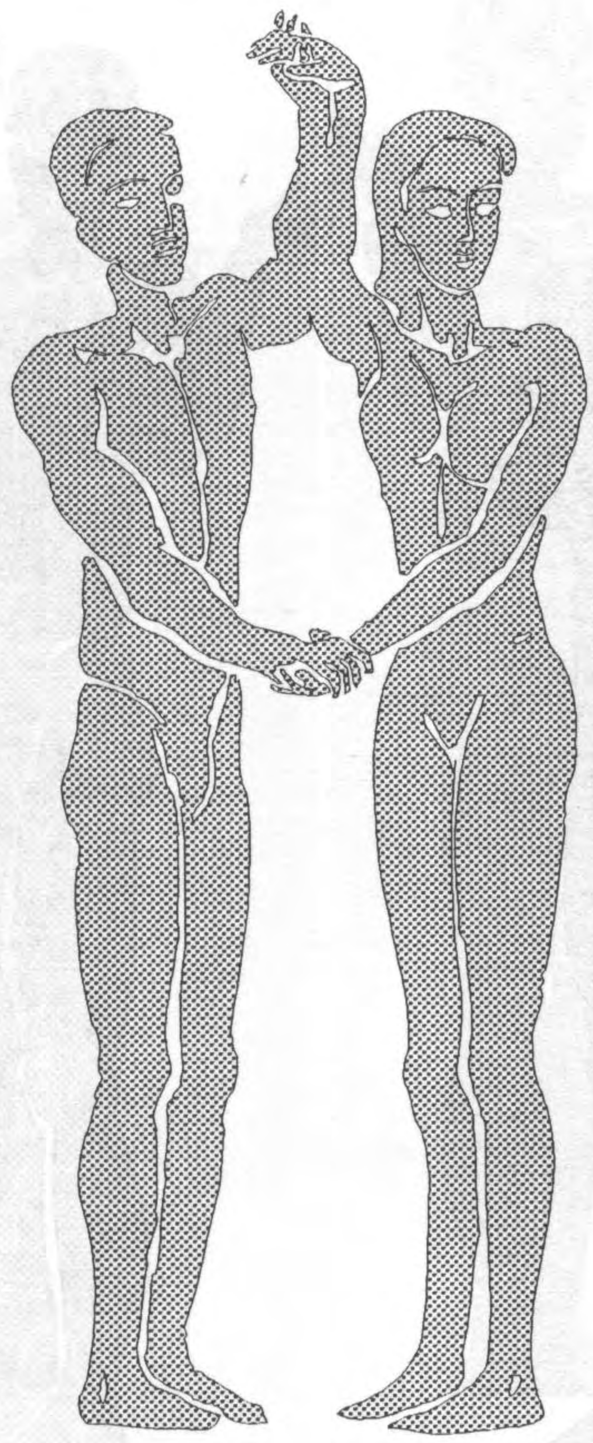
Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правят същите ритмични удари, както при фигура втора на IV движение.

Забележка. След изкарване на движения IV, V и VI, същите се повтарят още веднъж.



VII ДВИЖЕНИЕ

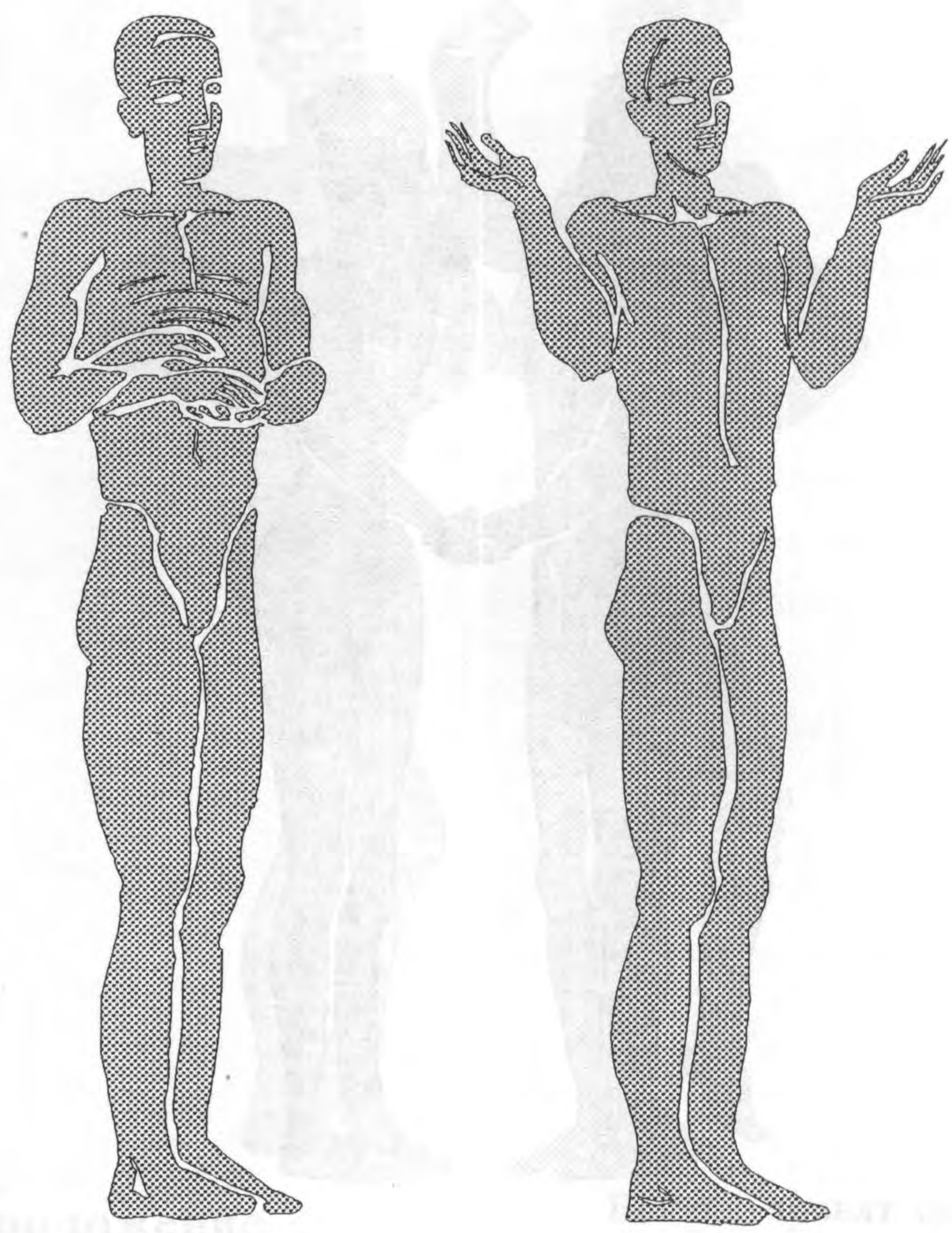


Музика: Музикален мотив №7.

Играчите се обръщат един към друг, при което горната част на тялото (от кръста нагоре) се извърта малко встрани и наляво за вляво стоящия играч, и встрани надясно за вдясно стоящия играч, така че всеки играч да стои с лице към центъра. Долната част на тялото (от кръста надолу) е неподвижна. Погледът е насочен напред, малко нагоре. В това положение, те се хващат за ръце (десните ръце са винаги отгоре), като вътрешните ръце се издигат високо над главите, тъй че хванатите ръце да образуват красив венец, а външните ръце са хванати ниско долу. При това положение всички пеят музикалния мотив № 7.

"Външните" и "вътрешните" ръце се определят по изходната позиция, т.е. когато играчите от радиуса са с лице към центъра и когато играчите са с ляво рамо към центъра.

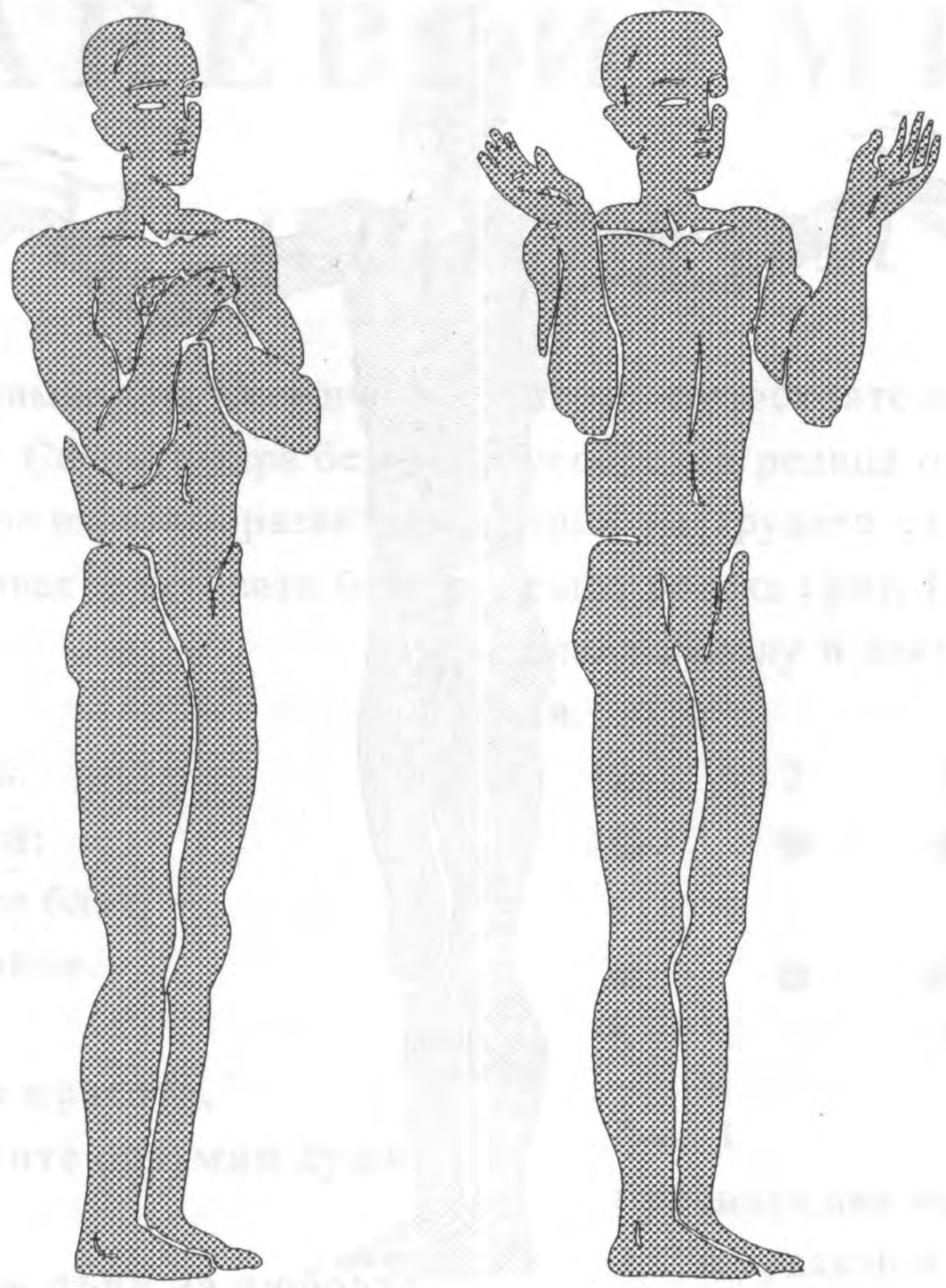
VIII ДВИЖЕНИЕ



Музика: Изсвирва се музикалния мотив № 8.

Играчите от радиусите пускат ръцете си и се обръщат с цяло тяло към центъра. Играчите от кръга също си пускат ръцете и стоят с ляво рамо към центъра. Ръцете, присвити в лактите, се поставят малко по-високо от гърдите. Така ръцете пляскат, като дясната ръка е по-активна от лявата. Лявата ръка е почти неподвижна, а дясната се издига леко след пляскането, дланта леко се извива надясно и леко задържа, след което пляска и се получава нещо като удар върху дайре.След пляскането, те се разтварят и леко се повдигат още малко нагоре. В това движение на ръцете се крие принципът на освобождението. В същото време всички изпяват музикалния мотив № 8: "Рай, рай, рай" и пр.

IX ДВИЖЕНИЕ



1. фигура.

Музика: Първата част на музикалния мотив №9.

Изпяват се два пъти думите: "Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две."

1. Двете ръце са поставени една върху друга с длани обърнати надолу, на височината на гърдите, дясната длан е върху лявата ръка, лактите са присвити, допрени до тялото. През това време се изпява думата: "кажи".

2. После, при изпяването на думата "ми", ръцете се разтварят дъгообразно подобно на цъфнал цвят, като всяка от тях описва полудъга, малко повече от 90 градуса. Това движение изразява разцъфтяване.

Същите движения се повтарят до края на музикалния мотив, при което става смяна на ръцете: най-първо дясната се поставя отгоре, после лявата, пак дясната и т.н. При всяка нечетна дума на горния текст, ръцете са една над друга, а при всяка четна дума те се разтварят. Само при последната дума "две", се правят и двете движения едно след друго.

2. фигура.

Музика: Втората част на музикалния мотив № 9.

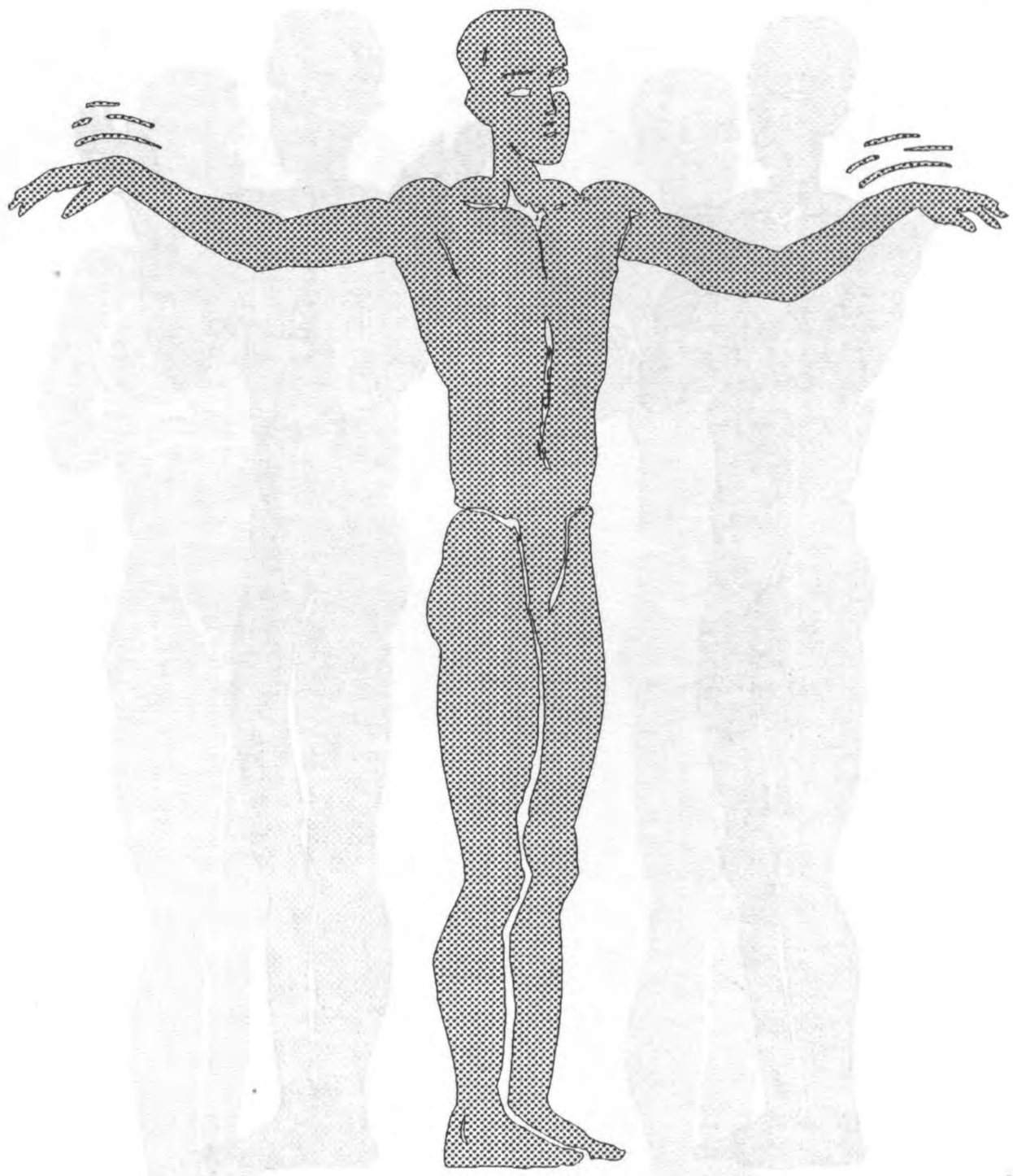
Всички пеят думите: "Твойте думи две, сладки думи две" (2 пъти).

Двете ръце се поставят по описания по-горе начин една над друга, с длани обърнати надолу, при което дясната е отгоре. При това положение на ръцете, се изпяват думите: "Твойте думи две."

При разтваряне на ръцете се пеят думите: "сладки думи две."

Всичко това се повтаря два пъти. При повторението, лявата ръка е над дясната. След приключването на IX движение играчите не биват да правят крачка в страни навън, за да запазят необходимото разстояние помежду си. Те просто се подготвят за X движение.

X ДВИЖЕНИЕ



Музика: Изпълнява се музикалният мотив № 10.

Всички изпяват думите: "Туй е рай" (3 пъти) и един път думите: "Туй е рай, рай".

През това време, ръцете са поставени хоризонтално отстрани на височина на рамената с длани надолу и правят 5 вълнообразни движения, от лактите до пръстите подобно на летене.

Упражнението завършва с леко потрепване на ръцете в китките, трептене на пръстите, символизиращо затихващо летене на перата.

Песента и петте движения се повтарят още веднъж.

Забележка. Описанието на тези упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те са по естество непрекъснати и плавни.

Ето защо желателно е оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, след което настоящият текст ще му служи за припомняне.

ПАНЕВРИТМИЯ

Пентаграм

Пентаграмът* е символ на Космичния човек. Играе се в кръг. Символизира безкрайнето. Чрез играта се изразява развитието на Космическия човек в неговата безкрайност.

Ето веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ,
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Ний сме слънчеви лъчи на любовта,
дошли в света,
зло да победим, мир да въдворим.

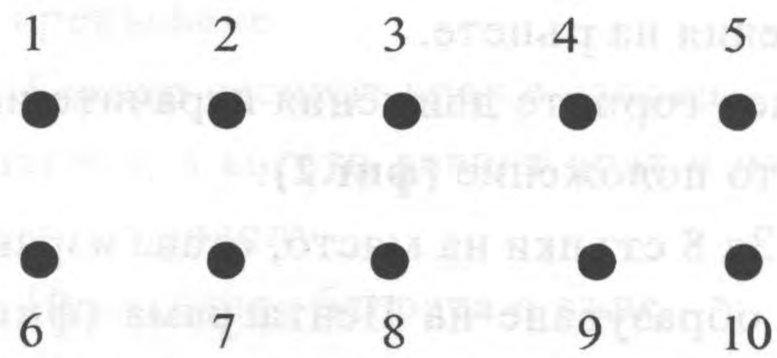
Със благост, светлина,
нежна любов
нов живот на милостта | **2**
в света да въдворим.

Ето веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ,
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Музика: "Пентаграм" (Бархан Беру)
80 такта, повтаря се 5 пъти.

Изходно положение: Всички се разделят на групи от по 10 души. Всяка група играе самостоятелно, като образува две успоредни редици от по 5 души. Двете редици на групата са обърнати към една и съща посока (**фиг. 1**), с ръце пред гърдите, длани надолу и лакти хоризонтално встрани.



фиг. 1

Средните две числа (3 и 8) са глава.

А 2 и 7, както 4 и 9, са нозе.

Крайните числа 1 и 6, както 5 и 10, са ръце.

Главата (3 и 8) и ръцете (1 и 6; 5 и 10) общо се наричат тройка.

Ход на движенията.

1. Всички тръгват заедно напред 8 стъпки (в един такт се правят 2 стъпки). При всяка стъпка с десния крак, ръцете се разтварят хоризонтално встрани, а при стъпка с левия се връщат обратно пред гърдите.

2. След това тройката (1 и 6; 3 и 8; 5 и 10) продължава още 8 стъпки с горните движения на ръцете, а нозете (2 и 7; 4 и 9) стоят на място, като едновременно движат ръцете си с тройката.

3. Главата (3 и 8) продължава да върви още 8 стъпки напред, с горните движения на ръцете. Нозете (2 и 7; 4 и 9), също и

---

* Виж стр. 192 и стр. 193

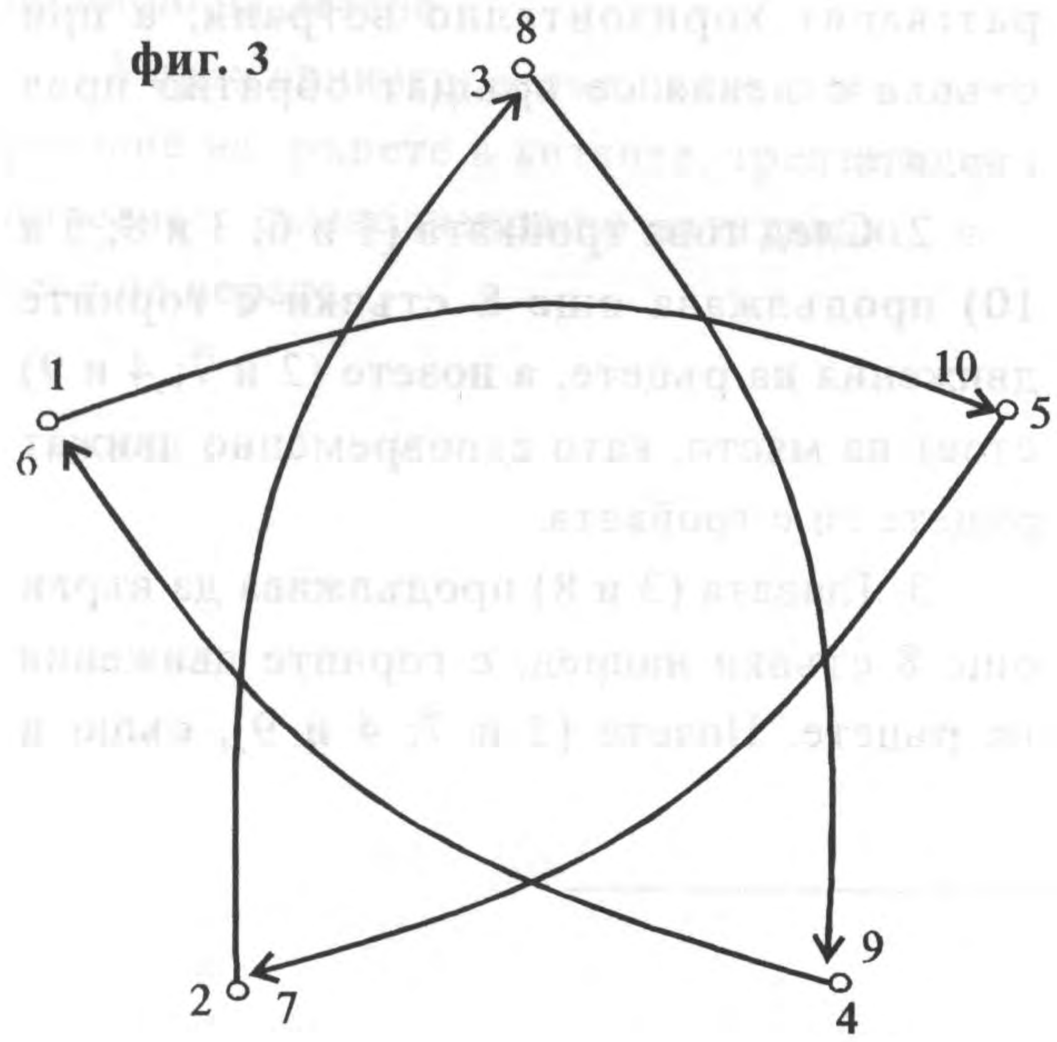
Фиг. 2

ръцете (1 и 6; 5 и 10) остават на място само с движения на ръцете.

След горните движения играчите имат следното положение **(фиг.2)**:

4. За 8 стъпки на място, става изравняване и образуване на Пентаграма **(фиг.3)**, през което време ръцете продължават същите движения встрани и пред гърдите. През време на изравняването, членовете на всяка двойка са един зад друг, с лице към центъра на Пентаграма. Когато става преминаването на партньорите по пътя на другите (преминаването да не става по права линия), партньорите трябва да изчакат всеки – лявостоящият от него да премине пред него пръв, за да не става пресичане на другите. Например № 2 да изчака № 1 и след това да мине след него.

фиг. 3



Играчите, които представляват "главата" (3) и (8), се обръщат към центъра на Пентаграма винаги надясно.

5. При тъй сформирания Пентаграм вътрешните лица се движат вляво напред и заемат мястото на външния член в групата през една вляво. Едновременно външните лица на всички групи правят една крачка напред и заемат свободните вече места на вътрешните. Всичко това заема 16 стъпки, като едновременно ръцете на всички продължават същите движения встрани и пред гърдите. Например:

1 отива на мястото на 10
4 отива на мястото на 6
2 отива на мястото на 3
5 отива на мястото на 7
8 отива на мястото на 9

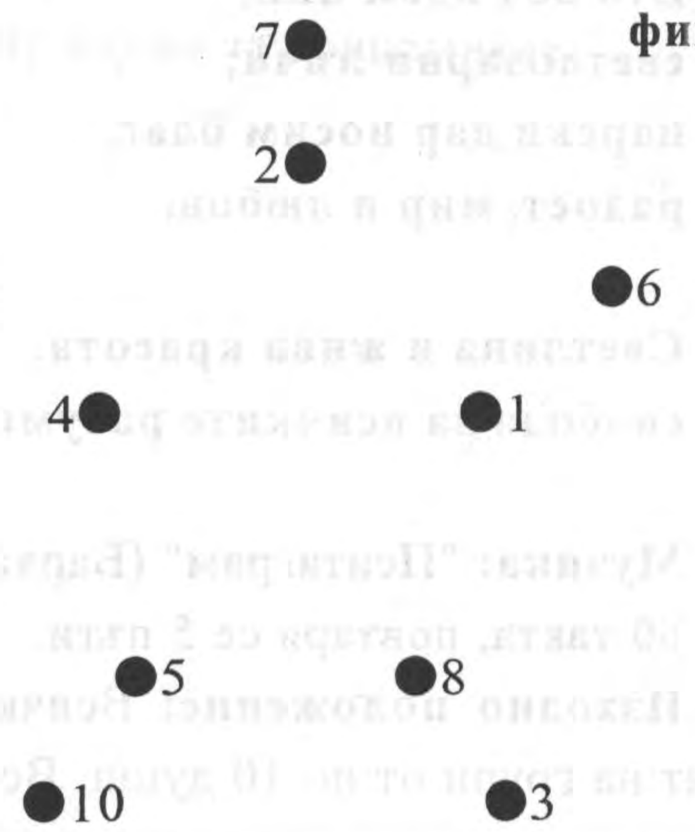
Това е изразено със стрелките на **фиг. 3**.

В същото време

10 отива на мястото на 5.
9 отива на мястото на 4.
7 отива на мястото на 2.
6 отива на мястото на 1.
3 отива на мястото на 8.

6. Същото се повтаря още веднъж с новите външни и вътрешни, тъй че членовете на първоначалните двойки са пак заедно. Това трае още 16 стъпки. При завърш-

фиг. 4



ване на точка шеста играчите имат следното положение **(фиг.4)**.

При тъй сменените двойки, Пентаграмът има за глава 2 и 7, за ръце 4 и 9; също и 1 и 6. За нозе има 5 и 10; също и 8 и 3.

7. Става **изправяне на Пентаграма**, и то по следния начин:

Нозете (5 и 10; 8 и 3) се движат напред и с 8 стъпки се изравняват с двойките "ръце", т.е. застават между 4 и 9; 1 и 6. Едновременно двойките на "ръцете" и "главата" се обръщат с лице напред. През цялото време, ръцете на всички се движат встрани и пред гърдите.

Четирите двойки образуват две успоредни редици: вътрешните са на първа редица, а външните на втора редица.

8. След това четирите двойки тръгват с движение на ръцете и за 8 стъпки стигат до главата. Последната прави движение с ръцете на място и се обръща надясно на 180°.

Петте двойки образуват следните две редици:

4● 5● 7● 8● 1●

9● 10● 2● 3● 6●

Всички почват марш напред, който трае 32 стъпки. Ръцете правят пълни кръгове пред лицето и тялото, с длани навън. Когато са горе, стъпва десният крак, а когато са долу - левият.

При тръгването марш напред до края на музиката, ръцете правят широки кръгови движения, като започват отдолу, минават пред тялото, издигат се докрай опънати догоре над главата, китките се огъват и пръстите им се срещат, връщат се веднага обратно от страна на тялото до долу, след което продължават кръга нагоре плавно, без прекъсване.

Когато десният крак е напред – ръцете са нагоре, а когато левият крак е напред – ръцете са надолу.

Не се удрят бедрата с ръце.

След завършването на марша, можем да почнем упражнението отново в същата посока или в обратна посока чрез обръщане кръгом.

Относно фигурата "Пентаграм"*

В "Речник на чуждите думи в българския език", 1982 г., тази дума е дадена в женски род със следното значение: *"Пентаграма (от пента + гр. "буква") 1 мат. Петоъгълник, по стените на който са построени равнобедрени триъгълници; 2. В средните векове, магически знак от пет преплетени букви, който се поставял на амулети; 3. прен. рядко. Символ на съвършенството"*. Учителя използва думата и в мъжки, и в женски род, а в Беседите тя е записвана и с "о", и с "а". Освен това в някои беседи, когато се говори за Пентаграма, като негов синоним се използва и думата "петоъгълник".

Същност

Какво представя Пентаграмът? – Път към истинския живот.

И тъй, първата мисъл, която създала греха е, че човекът, като излязъл от Бога, помислил, че може да живее и без Него. Така той се отделил от Цялото и поискал да живее един самостоятелен живот. И човек, като е живял по такъв начин, създал си е хиляди злини. Елипсата показва, че човек трябва да изправи своята погрешка. У човека има два центъра, сърце и ум, които трябва да се хармонират. Пентаграмът представлява разрешение на задачата. Тя представлява **човека, който работи, който трябва да бъде в движение и да служи на Бога**. Пентаграмът представлява малкия свят. Значи, **всички разумни сили и всички добри желания у човека трябва да бъдат впрегнати за изкупуване, за изправяне на неговите погрешки.** Само в петоъгълника има правила и образци, чрез които можем да изправим една погрешка.

Пентаграмът представлява велики, разумни течения в Живата природа, течения на светлината, които индусите наричат "прана". Те ги наричат още "движения на праната" или "течения на живота". Това са пет велики центрове, в които стават велики процеси. Те представляват пет положителни и пет отрицателни сили. Възходящите или положителните се намират по върховете на петоъгълника, обърнат с върха си нагоре, а низходящите, т.е. отрицателните се намират във вътрешния петоъгълник, обърнат с върха надолу.

В разговор Учителя казва:

"Някои считат Пентаграма като една мъртва форма, без никакво действие. Те много се лъжат. Пентаграмът е извор на Живот, извор на Светлина. От Пентаграма постоянно извира, излъчва се светлина, която със своите лъчи се разпространява. Защо? – Защото Пентаграмът не е обикновена фигура, а е **построен по окултните закони**. Окултни сили действуват в него. Че действително е така, се вижда от един факт, който е знаел Гьоте. Когато Фауст начертава Пентаграма на прага на своята стая, то Мефистофел не е могъл да прекрачи прага, за да влезе в стаята. Значи Гьоте е знаел, че в Пентаграма се крият окултни сили."

---

* Откъс от книгата "Всемировият учител Беинса Дуно и Велико Търново", документална хроника, том 2, "Алфиола", стр. 229

ВЪ ИЗПЪЛНЕНИЕТО ВОЛЯТА НА БОГА ЕСИЛАТА НА ЧОВЕШКАТА ДУША
ИСТИНА
МЪДРОСТЪ
ЛЮБОВЪ
ПРАВДА
ДОБРОДЕТЕЛЪ

Паневритмия и свобода*

Първи казус

Може да възникне интересен въпрос. Когато нямаме партньор, можем ли да играем сами в кръга? Учителя е дал Паневритмията да се играе от двама партньори, но Учителя никого не е спрял да играе, ако иска сам. Все пак този въпрос изисква посериозен отговор.

Светът на третото измерение е поляризиран и начинът, по който е структурирана Паневритмията, отговаря точно на този принцип. Във висшите светове полюсите не съществуват. Съществата там живеят в единството на Духа. Те могат да играят Паневритмията поотделно. Учителя като същество от Божествения свят играеше сам. Ние като същества от физическия свят играем в двойка, със свой партньор. За нас е неестествено да играем сами. Когато някой по необходимост играе сам, той си представя мислено своя партньор. Представите населяват друго поле, друг свят, а Паневритмията, както Учителя я е дал, е форма от света на третото измерение. Чрез движението единствено, ние можем да влезем в контакт със силите на по-високите измерения. Това е движение в широк смисъл на мисълта, чувството и тялото. Всеки друг опит вместо контакт носи изолация.

Втори казус

На снимки се вижда как едната ръка на Учителя сочи горе под ъгъл 45°, без да е изпъната, а другата е пусната долу до тялото. В излезлите по време на Учителя обяснения на движенията пише, че долната ръка е изпъната назад, а в изданието, което бе осъществено през 1993 год., е отбелязано, че ръката долу е насочена под ъгъл 45° назад. **Всеки трябва да бъде свободен.**** Важно е ръката назад или долу, да е насочена точно по посока на точките, нейното движение да е **осъзнато**. Ако ние можем реално **да работим с духовните сили като фокуси в пространството**, бихме си позволили по-голяма свобода при движенията. Тогава ръката долу може да сочи 45° назад или да бъде пусната до тялото според Закона на необходимостта, който владее в нашия физически свят, според изискването на субективния или обективния момент. В този смисъл можем да приемем, че ъгълът от 90° е свързан с обективната реалност, а ъгълът от 45° – със субективната. Защо ръката на Учителя сочи надолу? Нека не отговаряме на този въпрос. От учениците на Школата се иска гъвкавост, а нейният антипод е догмата.

---

* Бел. от състав: Колкото по-високо се намира човек в йерархията на Еволюцията (вътрешното си развитие), толкова по-голяма свобода има. В абсолютния смисъл на понятието "Свобода", пълна свобода има само Единният.

** Бел. от състав: Паневритмията не е предназначена за биороботи и главното ѝ условие е, да има Осъзнаване и Свободен Избор. (Земята е планета, при която на човешкото същество е предоставен Свободен избор в голямото. В този смисъл, човекът е различен много от класическото понятие за биоробот).

Трети казус

Един от законите, които стоят в основата на Паневритмията, е Законът на равновесието. Учителя казва: "Където няма равновесие, там има смърт." Равновесието на двата полюса е необходимо, за да могат формите, съответно проявите в материалния свят, да съществуват. Затова, когато упражнението започва с дясната ръка или десния крак, при повторението винаги тръгваме с лявата ръка и левия крак.

В първите десет упражнения на Паневритмията, описанието на движенията в издадените досега Паневритмии не съвпада точно с нотния текст. Става дума може би за грешка? При всички случаи водеща е музиката, която ни е оставил Учителя. Първите десет упражнения протичат без пауза помежду си, следователно те представляват едно голямо цяло упражнение. Говорим за Космически танц, построен върху седемте херметически принципа. Тогава би следвало във всички части на Цялото, двата полюса да бъдат в равновесие. Това в първите десет упражнения става по един естествен начин. От началото до упражнението "Освобождение", водещ движението е десният крак, а от "Освобождение" до края – левият. Това съответства на общия план на еволюцията. В неиздадената Паневритмия на четирите сестри* Елена Андреева, Мария Тодорова, Катя Грива, Ярмила Менцлова, безспорни авторитети, описанието е също такова. Как да разрешим този въпрос? Не можем да махнем такт, защото бихме променили музиката, която Учителя е оставил. Не можем да прибавим допълнителна крачка, защото няма музикално време за това. Едва ли на някой би му дошло на ум да търси грешка в движенията, ако не бяха описанията на тези движения във вече издадените Паневритмии. Тези описания обаче не са направени от ръката на Учителя, затова имат второстепенно значение. Защо това противоречие съществува, едва ли можем точно да определим. По-добре е да се оставим на музиката да ни води.

Казахме, че във всички упражнения основен е принципът на равновесие. Има упражнения, в които едната ръка е горе, другата долу, след което ръцете разменят местата си. Бихме могли да кажем: това е равновесие. По-скоро, това е изравняване на двата полюса спрямо тока на течащите енергии. След като двата полюса са получили еднаква по интензивност, но различна по вид енергия, трябва да усетим не само натоварването на всеки от тях поотделно, но и момента на онова **вътрешно спокойствие и тишина, които взаимодействието на тези енергии донася**. Как да определим този момент? Когато двете ръце са пред тялото, изпънати успоредно една на друга, с длани обърнати в една и съща посока, силите са в равновесие. Когато двете ръце са успоредни горе над главата или долу пред или зад тялото, с длани обърнати в една и съща посока, те са в равновесие. В упражнението "Възлизане", "Аум", "Красота", момента на равновесие усещаме, когато двете ръце в срещуположното си движение, в миг застанат успоредни една на друга, пред тялото, с длани надолу, на височината на сърдечната чакра. Ако успеем да отбележим този момент в нашето съзнание, в сърцето си ще усетим особено чувство на красота и блаженство. В това отношение споменатите упражнения са трудни, защото скоростта при движение на двете ръце във всеки един момент е различна.

(**Трите казуса** като текст са откъси от книгата на Жорж Наумен **"Паневритмия – мъдрост, философия, откровение"**, която предстои да бъде издадена от "Хелиопол".)

---

* Настоящето издание вече съдържа т.нар. "Паневритмия на четирите сестри".

Четвърти казус

Относно **втора, трета, шеста, седма и осма** форма на Паневритмията малък цикъл, съответно упражненията "Примирение", "Даване", "Отваряне", "Освобождение" и "Пляскане", всеки изпълнител на упражненията индивидуално трябва да чувствува равнището на ръцете, дали то да бъде на ниво **слънчев възел** (за предпочитане) или на равнище **"сърдечна чакра"** (при малцина). Правилната позиция се определя от **индивидуалното вътрешно равнище и състояние на енергийните центрове.** Съставителят на настоящето издание смята, че за в бъдеще ще се наложи изместване центъра на внимание към сърдечната чакра. **Правото на избор засега обаче остава**. Всеки би трябвало да изпълнява упражненията **в зависимост от своето вътрешно чувство и интуиция**, като естествено спазва препоръките на тези, които чувствува, че са по-опитни от него. В настоящето издание има множество примери с препоръки от Учителя и неговите ученици.

Пети казус и т.н.*

Пълна свобода на всеки да работи!

1. За разпространението на това Учение, завещано ни от Учителя, за да се разпръсне То сред хората на Земята.

2. За разпространението на Паневритмията **най-вече в българското училище, както и в обществото.**

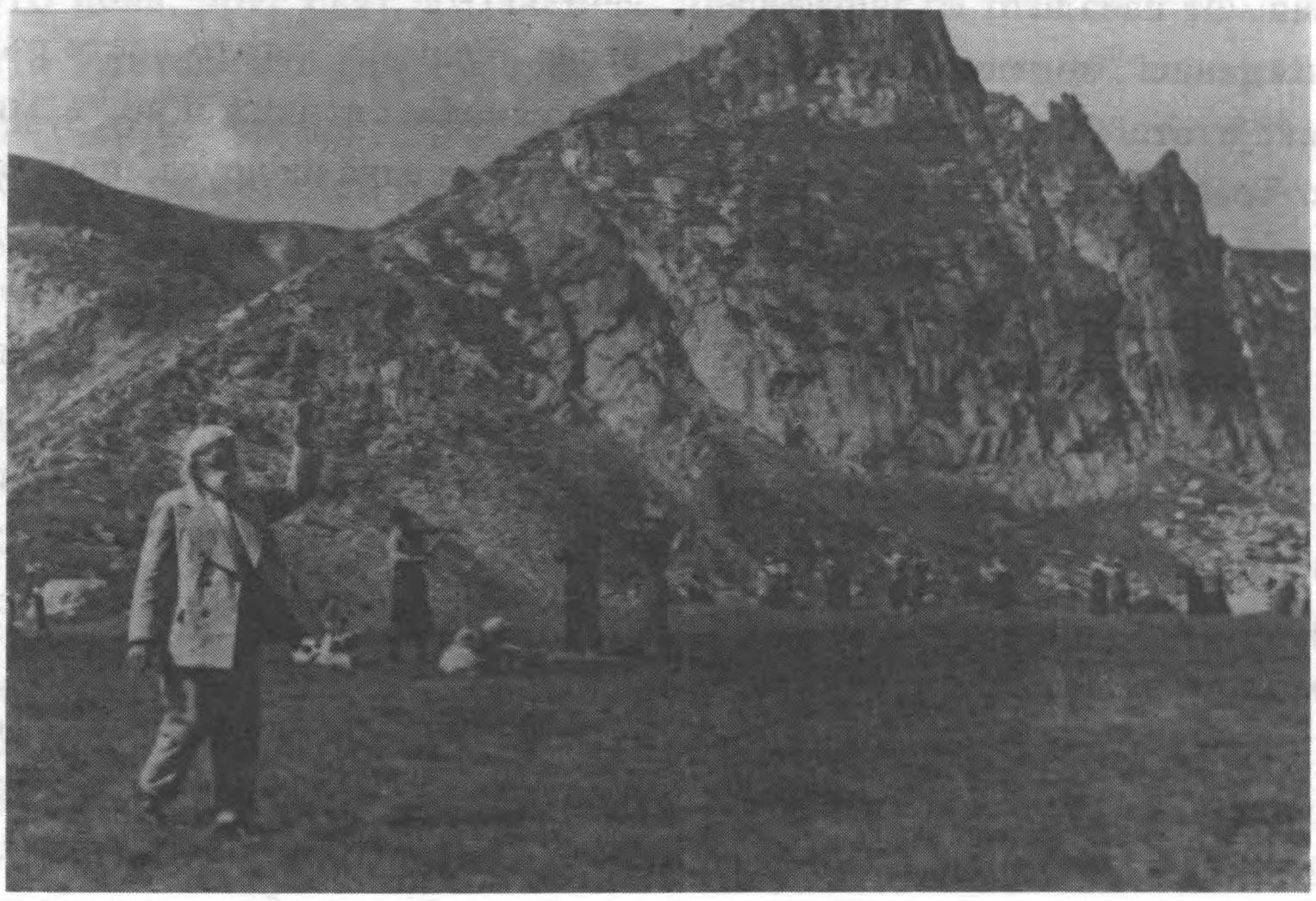
3. За изграждане на **Хореографска школа по Паневритмия.**

4. За съставителство на **свободни студии върху Паневритмията**, както и за съставяне на една **Енциклопедия по Паневритмия.**

5. За изграждане на "Център за Паневритмична Култура".

Всеки има право да прилага Паневритмията съобразно равнището, на което се намира като преди това се увери в посоката на завъртане на езотеричния ключ.

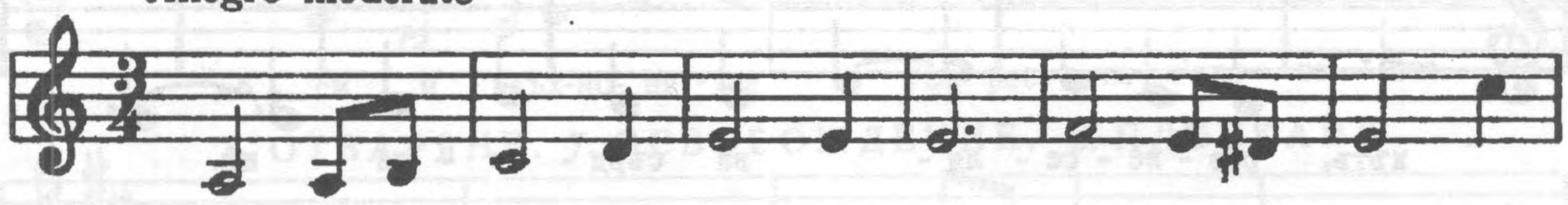
(Четвъртият и петият казус са от Съставителя на настоящето издание.)



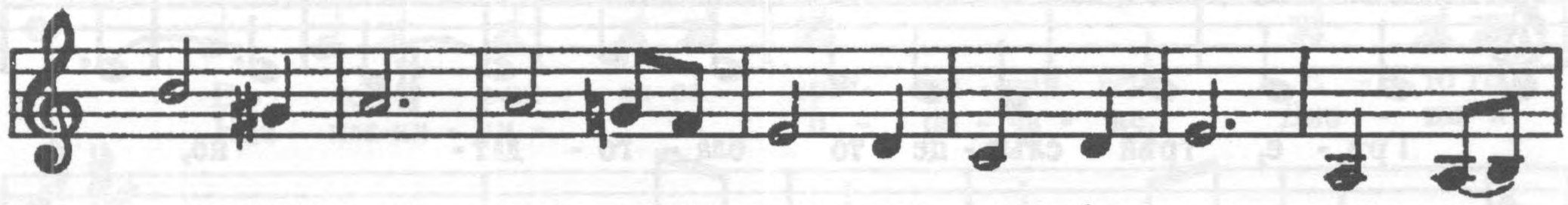
ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1. ПРОБУЖДАНЕ

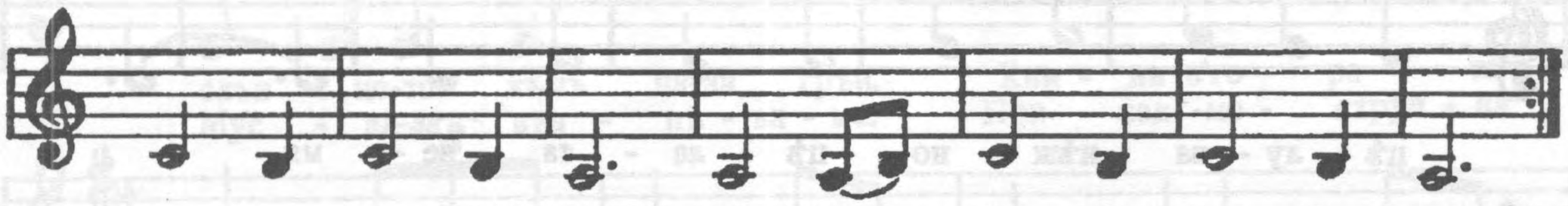
Allegro moderato



Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви - ятъ день на



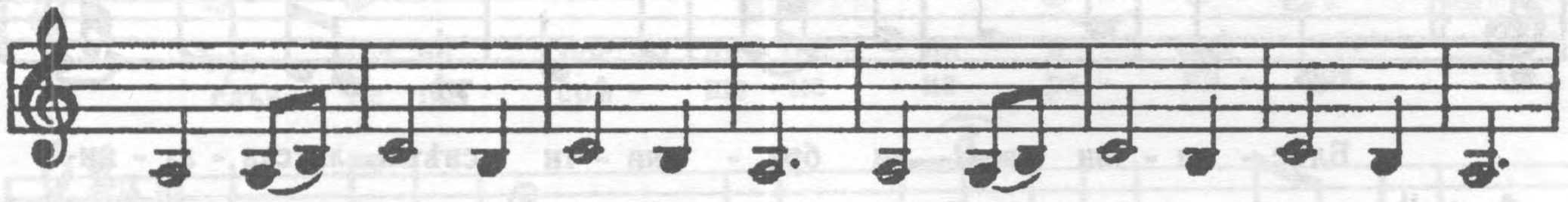
ра - дость - та, пър - ви-ятъ день на лю - бовь - та но - сятъ



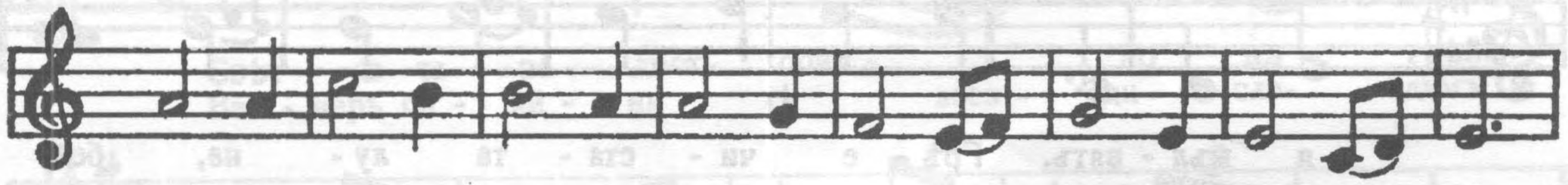
си - ла и жи - вотъ, но - сятъ си - ла и жи - вотъ.

2. ПРИМИРЕНИЕ

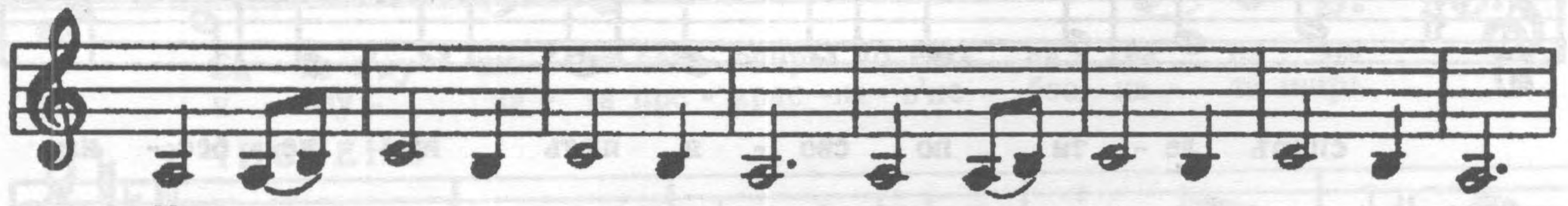
И о - жи - вя - ва и ни бу - ди съсъ лю - бовь.



Ста - вай - те отъ сънь, де - ца! Про - лѣть ми - ла вечъ дой - де.

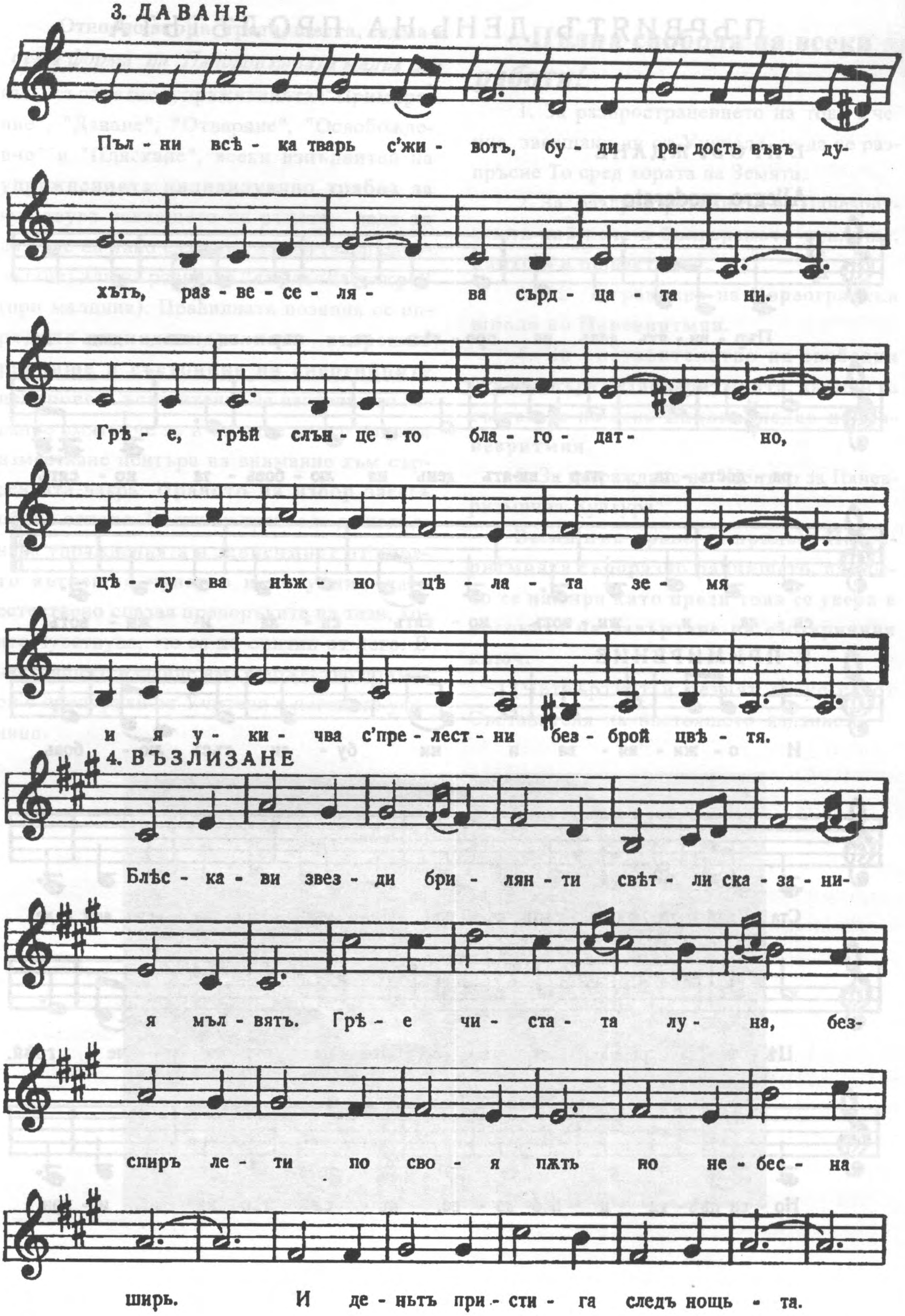


Цѣ - ла - та при - ро - да пѣ - е. Слън - це топ - ло ве - че грѣй.



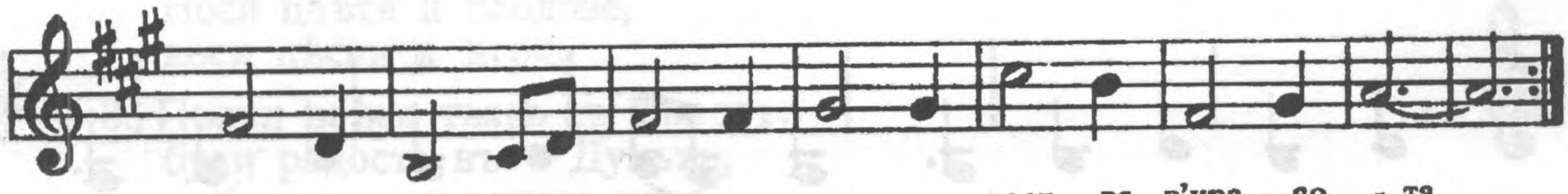
Но - си цвѣ - тя и пло- до - ве, но - си пѣс - ни и и - гри.

3. ДАВАНЕ


Пъл - ни всѣ - ка тварь с'жи - вотъ, бу - ди ра- дость въвъ ду-
хътъ, раз - ве - се - ля - ва сърд - ца - та ни.
Грѣ - е, грѣй слън - це - то бла - го - дат - но,
цѣ - лу - ва нѣж - но цѣ - ла - та зе - мя
и я у - ки - чва с'пре - лест - ни без - брой цвѣ - тя.
4. ВЪЗЛИЗАНЕ
Блѣс - ка - ви звез - ди бри - лян - ти свѣт - ли ска - за - ни-
я мъл - вятъ. Грѣ - е чи - ста - та лу - на, без-
спиръ ле - ти по сво - я пжть но не - бес - на
ширь. И де - ньтъ при - сти - га следъ нощь - та.

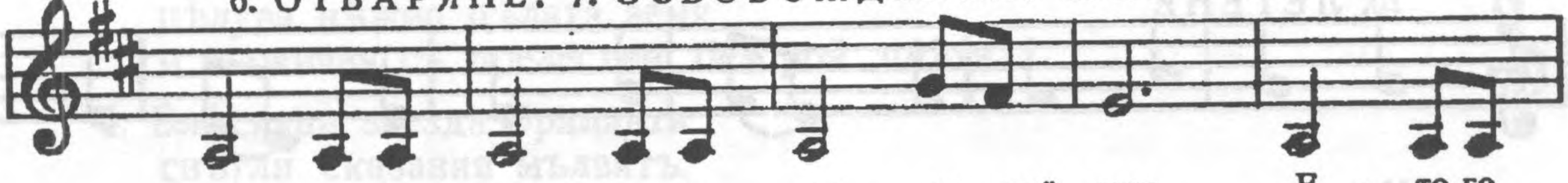
5. ДИГАНЕ

Си - ла и ра - дость, мла- дость и о - бичь слън - це - то

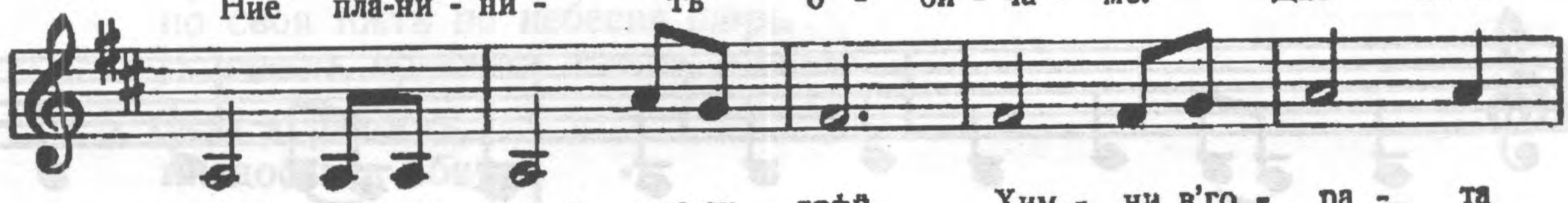


но - си и вдъх-но- вя - ва и въз- раст - вя в'кра - со - та.

6. ОТВАРЯНЕ. 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. 8. ПЛѢСКАНЕ.

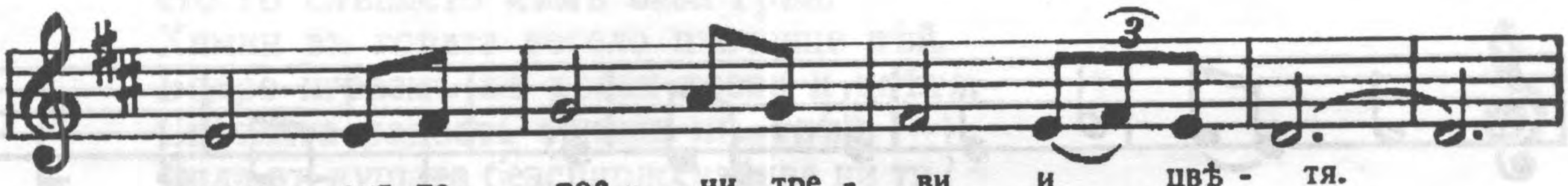


Е - то го, раж - да се кра - си - вий день. Е - то го,
Ние пла-ни - ни - тѣ о - би - ча - ме. Див - ни- я

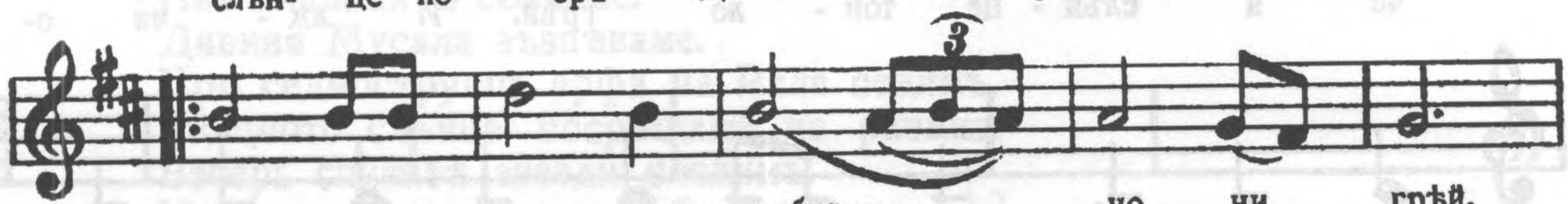


слън - це-то къмъ на-зи грѣй. Хим - ни в'го - ра - та
Мус - ал-ла въз - пѣ - ва - ме. При сед -мо - струн - на

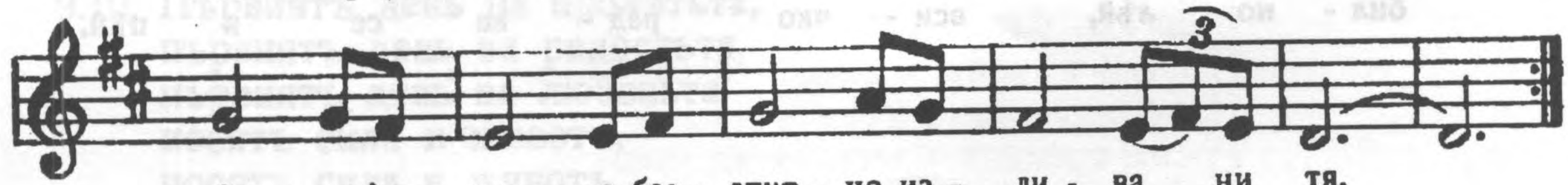
ве - се - ло пти - чен-це пѣй. Бод - ро и-
ар - фа на Ри - ла се- димъ. Мощ- но- то



гра - емъ по рос - ни тре - ви и цвѣ - тя.
слън- це по- срѣ - ща - ме на ра - ни - на.

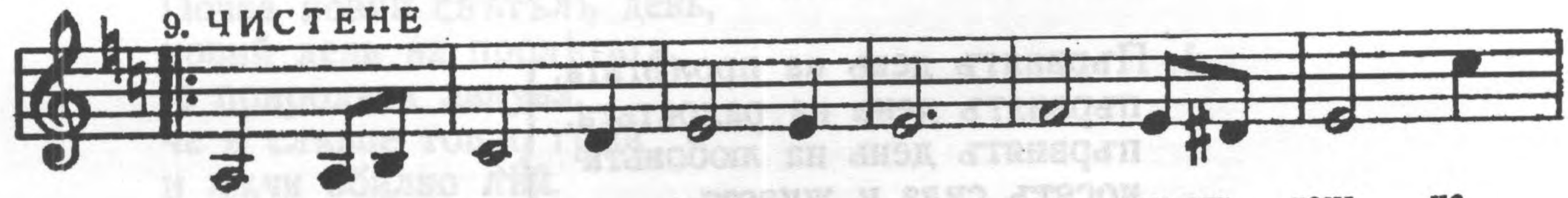


Свѣт - ла- та ра - дость обил - но ни грѣй.
Ве - черь си - яй - ни - тѣ звез - ди сле- димъ

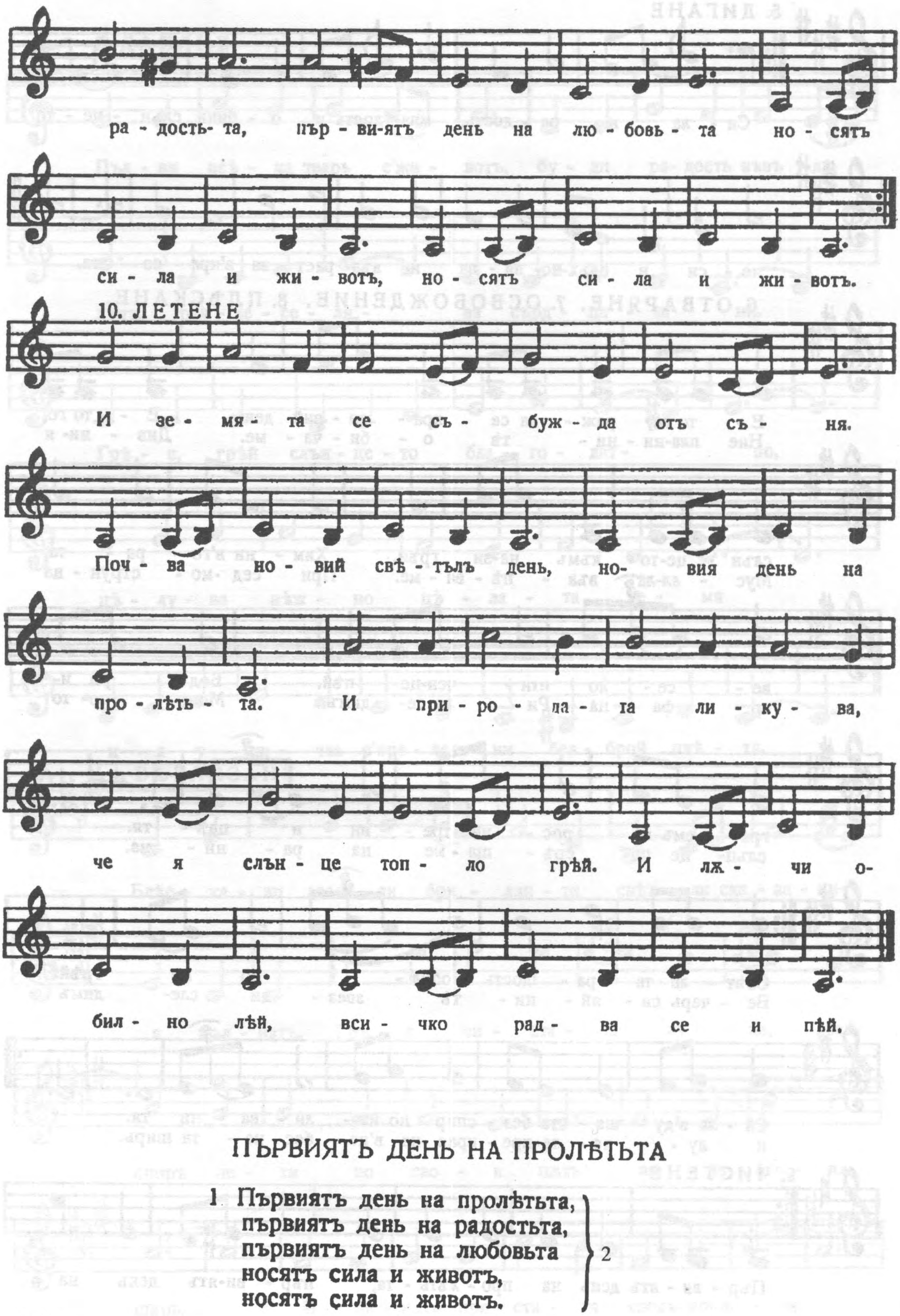


Си - ла в'ду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя.
и лу - на - та пре - крас -на в'не - бес- на - та ширь.

9. ЧИСТЕНЕ



Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви-ятъ день на



ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1 Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта } 2
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ.

2. И оживява и ни буди съсъ любовь.
Ставайте отъ сънь, деца.
Пролѣть мила вечъ дойде.
Цѣлата природа пѣе.
Слънце топло вече грѣй.
Носи цвѣтя и плодове,
носи пѣсни и игри.

3. Пълни всѣка тварь съ животъ,
буди радость въвъ Духътъ,
развеселява сърдцата ни.
Грѣе, грѣй слънцето благодатно,
цѣлува нѣжно цѣлата земя
и я окичва съ прелестни безброй цвѣтя.

4. Блѣскави звезди брилянти
свѣтли сказания мълвятъ.
Грѣе чистата луна, безспиръ лети
по своя пжть по небесна ширь.
И деньтъ пристига следъ нощьта.

5. Сила и радость,
младость и обичь
слънцето носи
и вдъхновява
и възраства
въ красота } 2

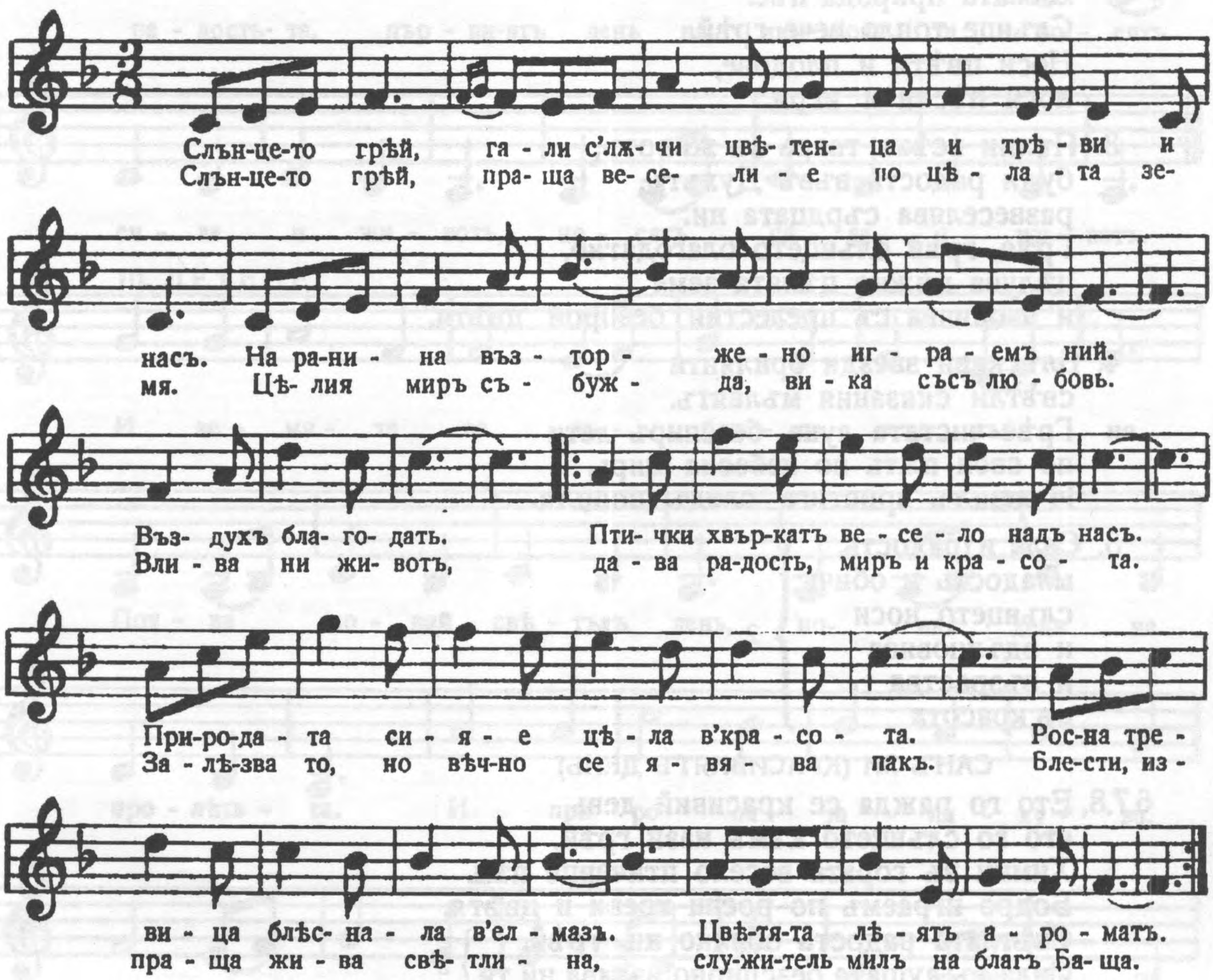
САНЪ ЗИ (КРАСИВИЯТЪ ДЕНЬ)

6.7.8. Ето го ражда се красивий день,
ето го слънцето къмъ нази грѣй.
Химни въ гората весело птиченце пѣй.
Бодро играемъ по росни треви и цвѣтя.
Свѣтлата радость обилно ни грѣй:
Сила въ душата безспирно излива ни тя } 2
Ний планинитѣ обичаме.
Дивния Мусала възпѣваме.
При седмострунна арфа на Рила седимъ.
Мощното слънце посрѣщаме на ранина.
Вечерь сяйнитѣ звезди следимъ.
И луната прекрасна въ небесната ширь. } 2

9.10. Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ.
И земята се събужда отъ съня.
Почва новий свѣтълъ день,
новий день на пролѣтьта.
И природата ликува,
че я слънце топло грѣй
и лжчи обилно лѣй.
Всичко радва се и пѣй.

11. ЕВЕРА

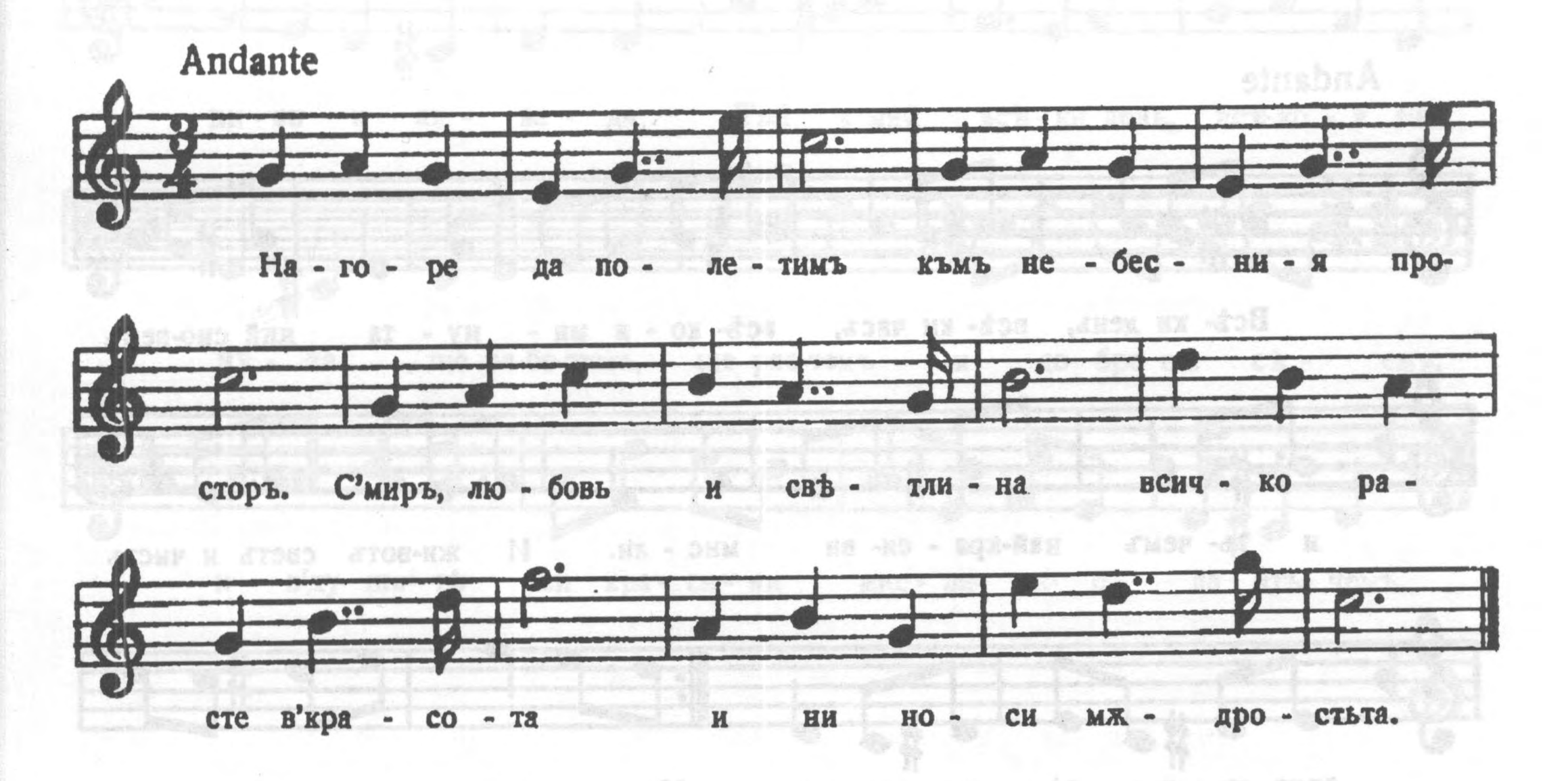
Allegretto



ЕВЕРА

Слънцето грѣй, гали съ лжчи
цвѣтенца, и треви, и насъ.
На ранина възторжено играемъ ний.
Въздухъ благодать.
Птички хвъркатъ весело надъ насъ.
Природата сияе цѣла въ красота.
Росна тревица блеснала въ елмазъ.
Цвѣтята лѣятъ ароматъ. } 2
Слънцето грѣй, праща веселие по цѣлата земя.
Цѣлия миръ събужда, вика съсъ любовь.
Влива ни животъ,
дава радость, миръ и красота.
Залѣзва то, но вѣчно се явява пакъ.
Блести, изпраща жива свѣтлина,
служитель милъ на благъ Баща. } 2

12. СКАЧАНЕ

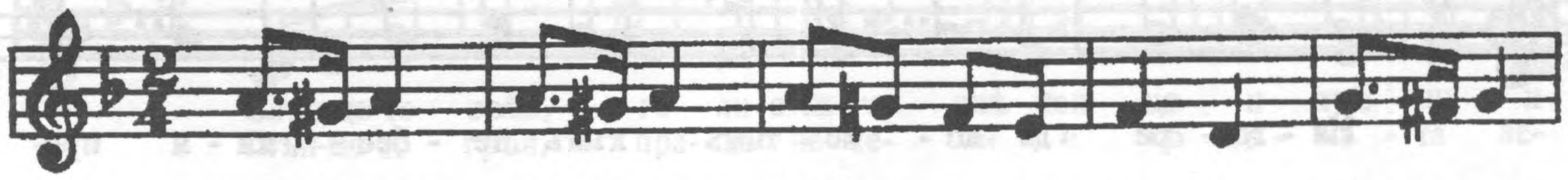


СКАЧАНЕ

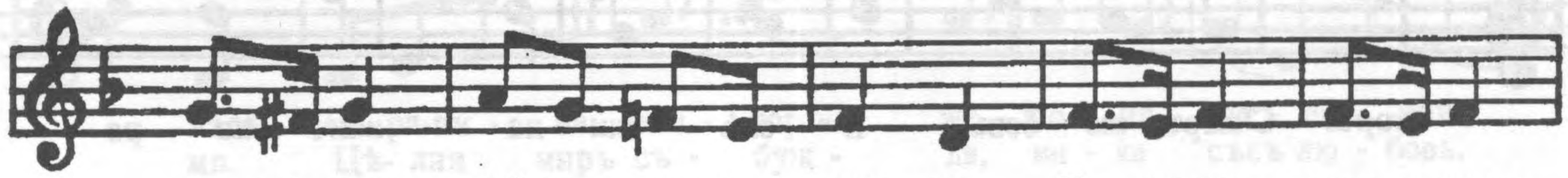
Нагоре да полетимъ
къмъ небесния просторъ.
Съ миръ, любовь и свѣтлина
всичко расте въ красота
и ни носи мждростьта!

13. ТЪКАНЕ

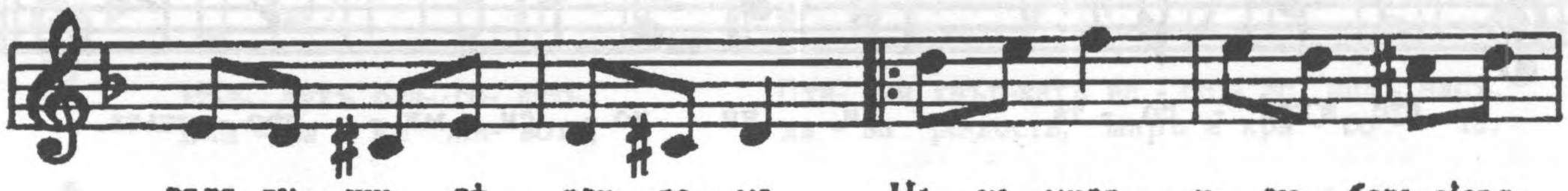
Andante



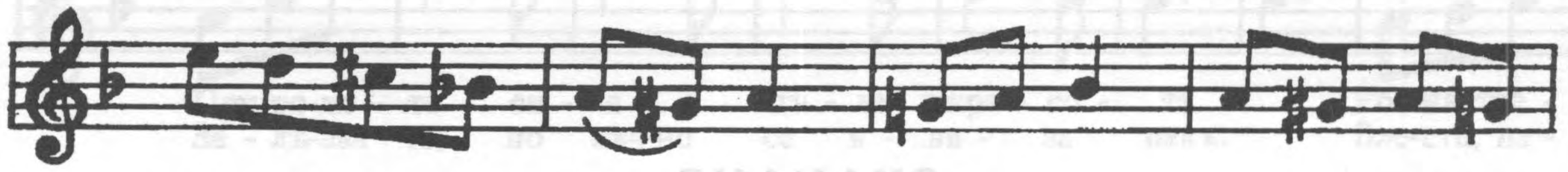
Всѣ- ки день, всѣ- ки часъ, всѣ- ко - я ми - ну - та ний сно-вемъ



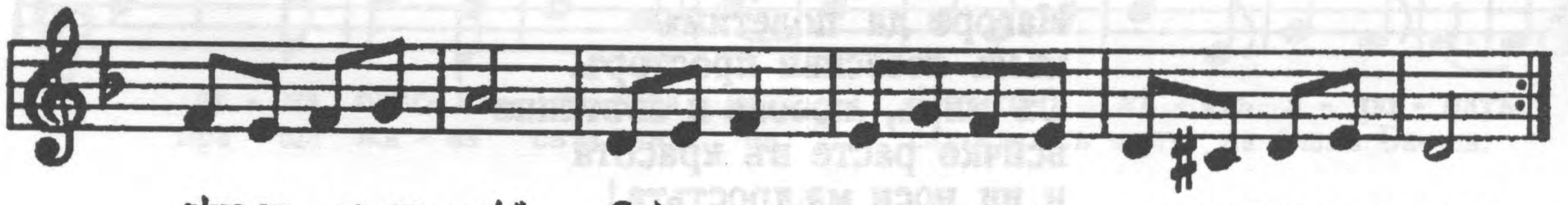
и тъ- чемъ най-кра - си- ви мис - ли. И жи-вотъ светъ и чистъ



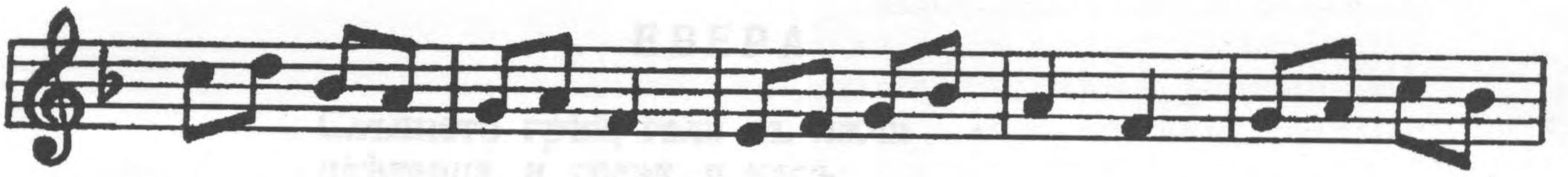
въ въ ду - ши- тѣ вли - ва - ме. Не - ка миръ и лю - бовь в'сър-



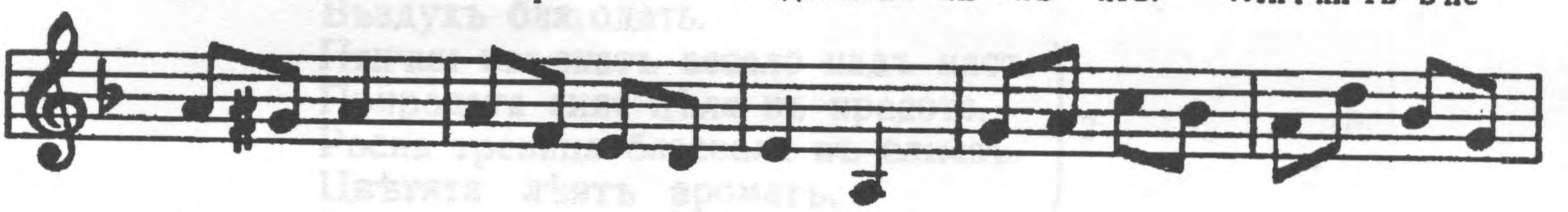
ца ни да ца - ру - ва; до- бро - та, ми - ло - сер- дие



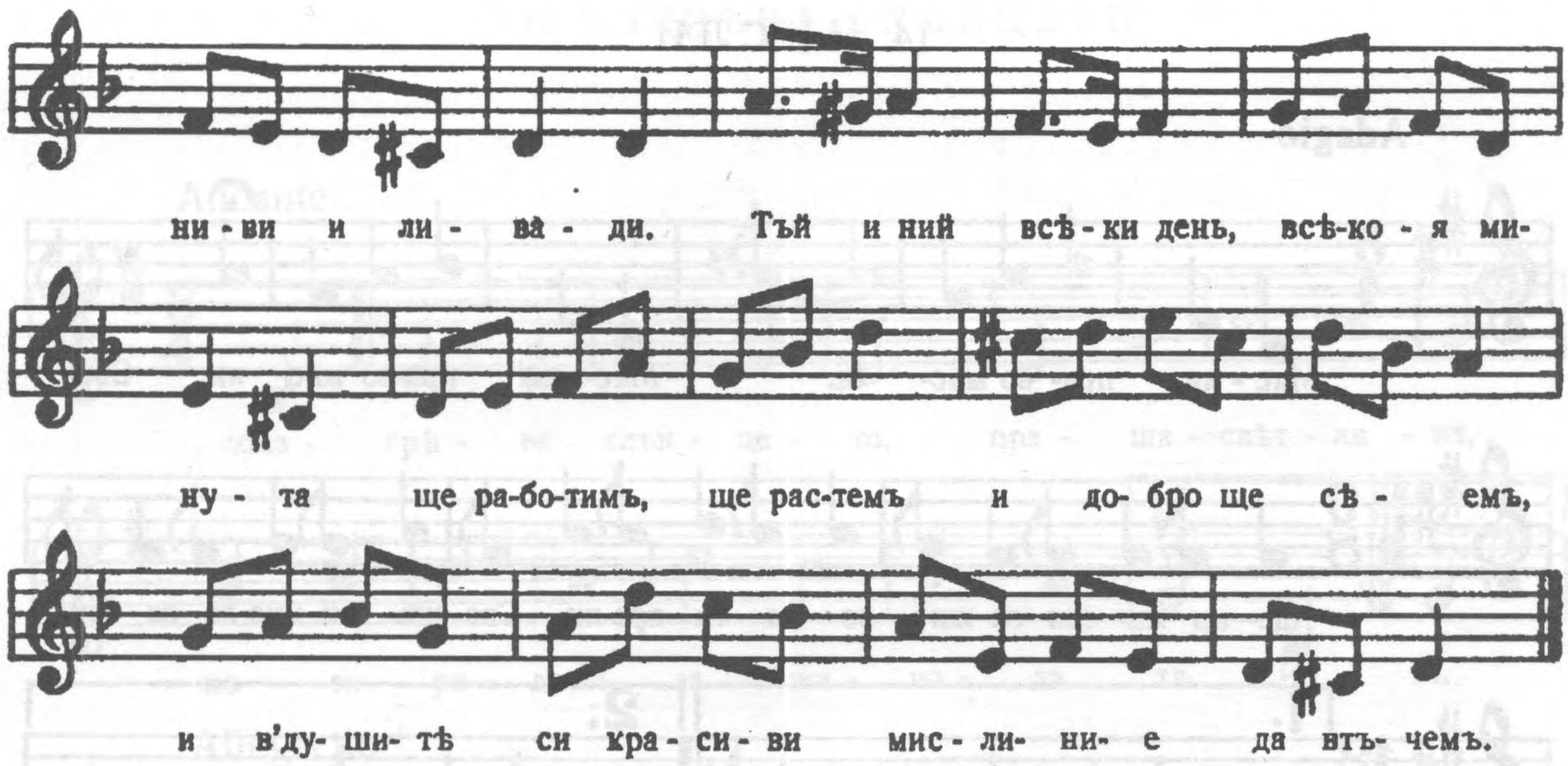
в'на-зи да жи - вѣй. Свѣт-ли-на и ве - се- ли - е на-вредъ да грѣй.



Цвѣ-тен- ца - та а - ро- матъ сла-дос-тенъ пи - лѣ - ятъ. Птич-ки-тѣ в'не -



бес- на ширь чу-ру- ли-катъ, пѣ - ятъ. И дъж-де- ца ро- мо- ли надъ



ТЪКАНЕ

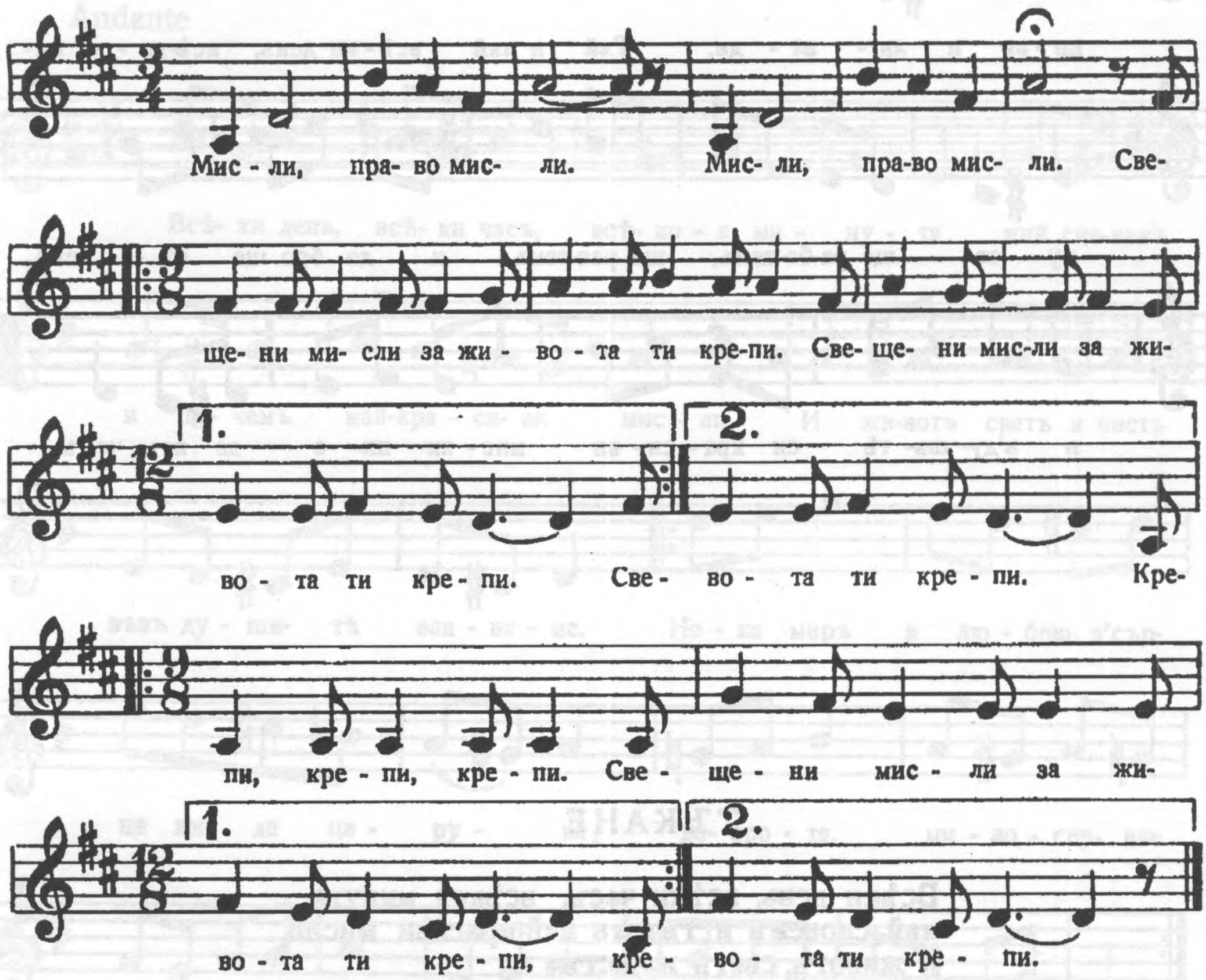
Всѣки день, всѣки часъ, всѣкоя минута
ний сновемъ и тъчемъ най-красиви мисли,
и животъ светъ и чистъ
въвъ душитѣ вливаме.

Нека миръ и любовь въ сърдца ни да царува,
доброта, милосердие въ нази да живѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.

Цвѣтенцата ароматъ сладостенъ пилѣятъ,
птичкитѣ въ небесна ширь чуруликатъ, пѣятъ.
И дъждеца ромоли надъ ниви и ливади.

Тъй и ний всѣки день, всѣкоя минута
ще работимъ, ще растемъ и добро ще сѣемъ,
и въ душитѣ си красиви мисли ние да втъчемъ.

14. МИСЛИ

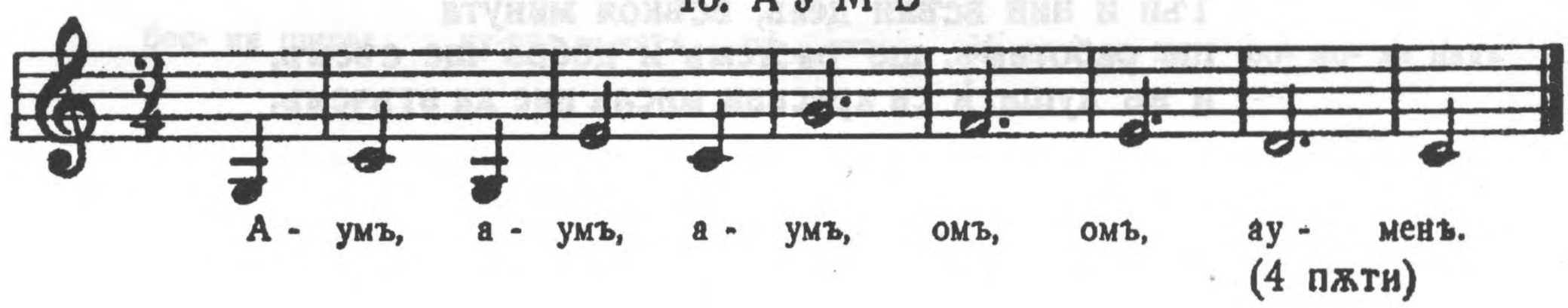


D. C. цѣлия номеръ

МИСЛИ

Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

15. АУМЪ



16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

Andante

Из - грѣ - ва слън - це - то, пра - ща - свѣт - ли - на,

но си ра - дость за жи - во - та тя. Из - тя.

Allegretto

Си - ла жи - ва из - вор- на те - чу - ща, си - ла жи - ва

из- вор- на те - чу - ща, Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ, би- номъ то

ме - то. Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ би - номъ то ме - то.

D. C. цѣлия номеръ

ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

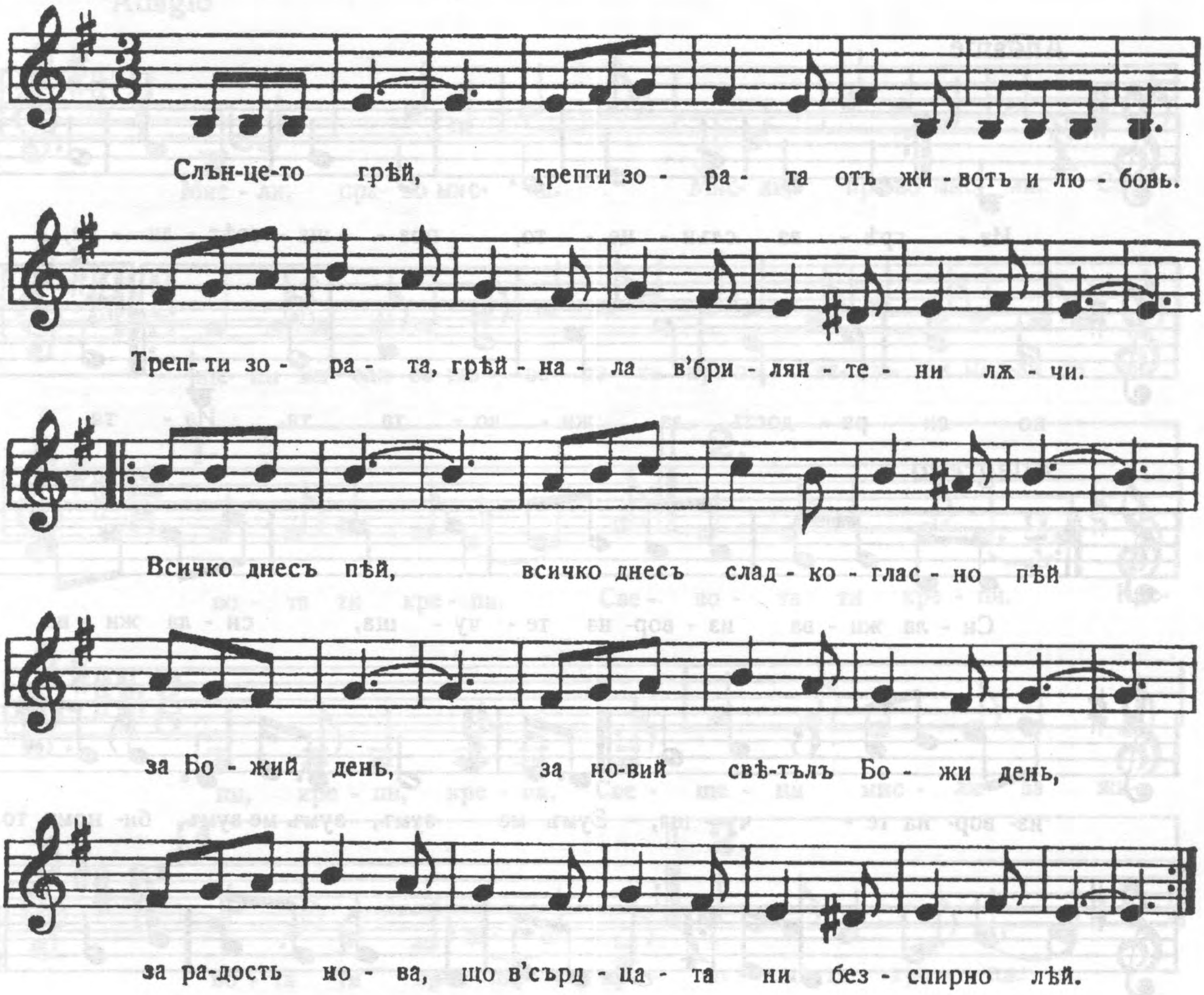
Изгрѣва слънцето, праща свѣтлина,
носи радость за живота тя. } 2

Сила жива изворна течуща (4)

Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ,
биномъ то мето. } 2

17. КВАДРАТЪ

Allegro moderato



D. C. цѣлия номеръ

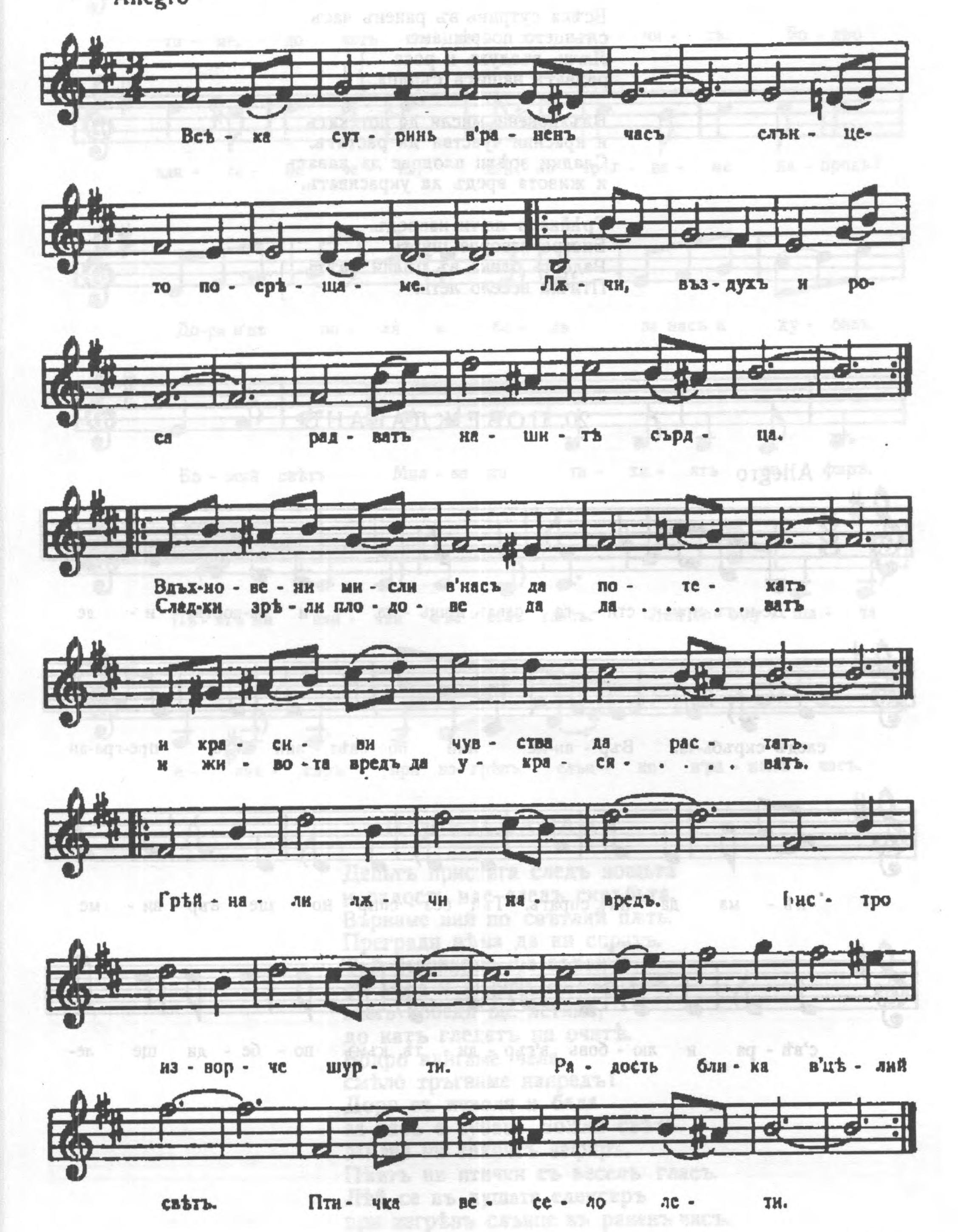
КВАДРАТЪ

Слънцето грѣй,
трепти зората отъ животъ и любовь.
Трепти зората,
грѣйнала въ брилянтени лжчи.

Всичко днесъ пѣй,
всичко днесъ сладкогласно пѣй
за Божий день,
за новий свѣтълъ Божи день,
за радость нова,
що въ сърдцата ни безспирно лѣй. } 2

18. КРАСОТА. 19. ПОДВИЖНОСТЬ

Allegro



КРАСОТА

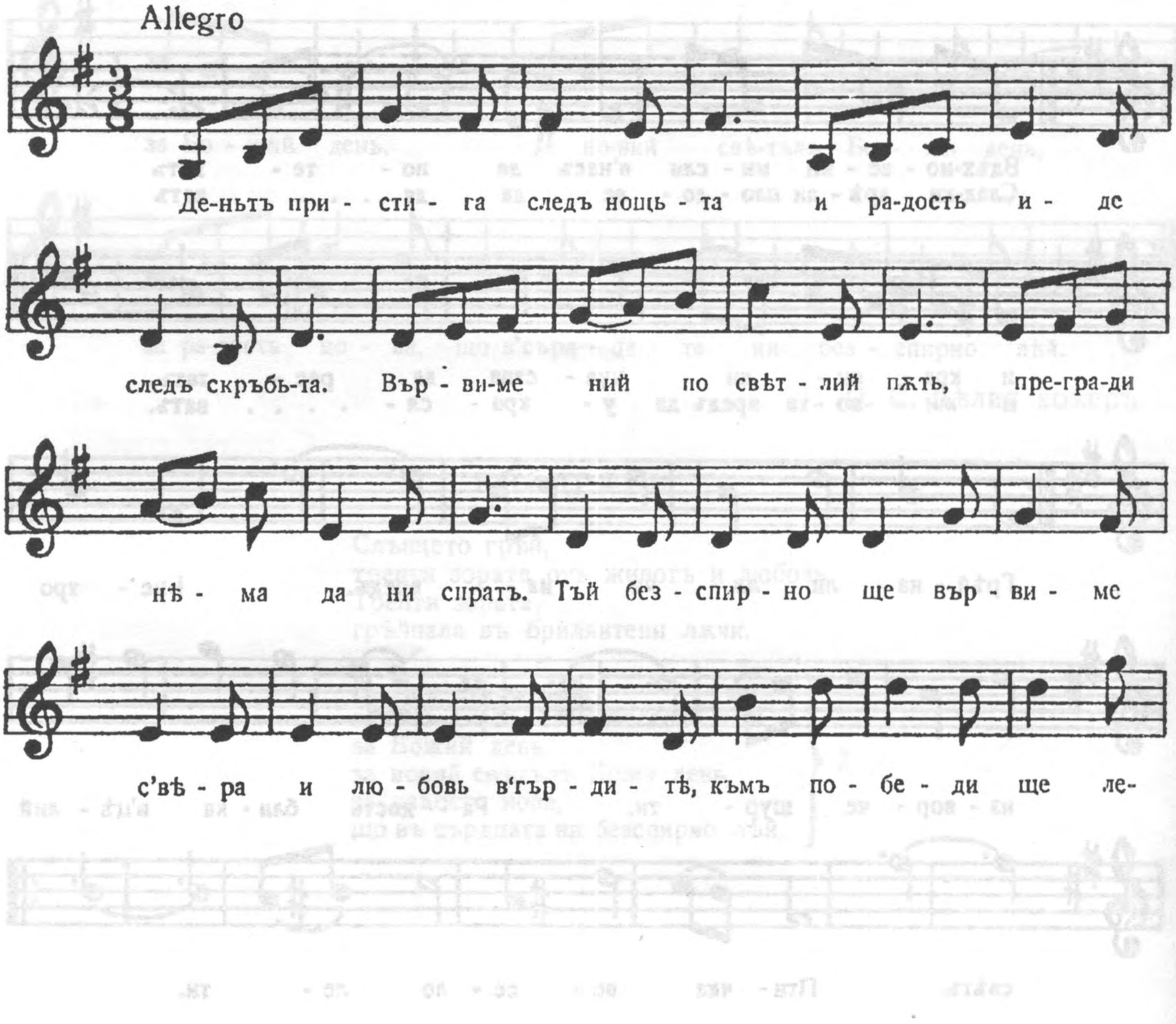
ПОДВИЖНОСТЬ

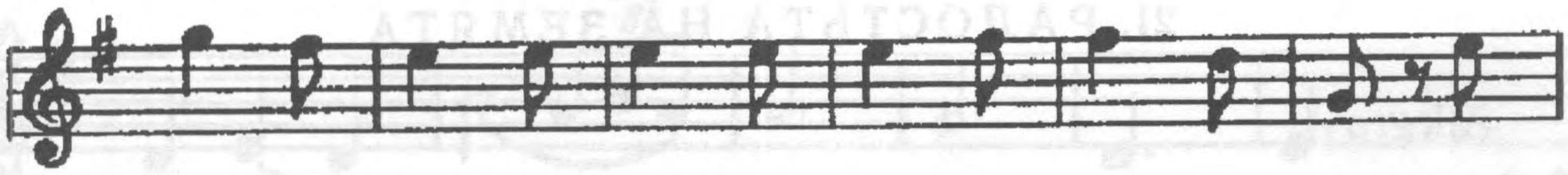
Всѣка сутринь въ раненъ часъ
слънцето посрѣщаме.
Лжчи, въздухъ и роса
радватъ нашитѣ сърдца. } 2

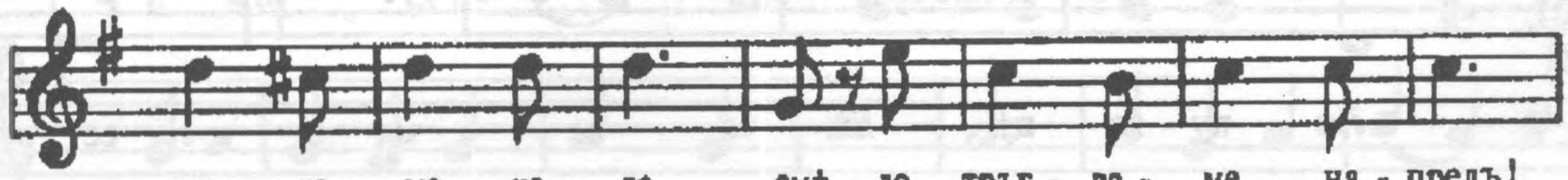
Вдъхновени мисли да потекатъ
и красиви чувства да растатъ.
Сладки зрѣли плодове да даватъ
и живота вредъ да украсяватъ.

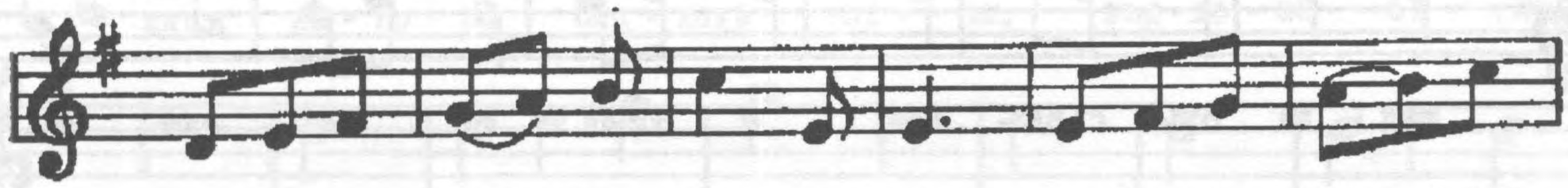
Грѣйнали лжчи навредъ.
Бистро изворче шурти.
Радость блика въ цѣлий свѣтъ.
Птичка весело лети. } 2

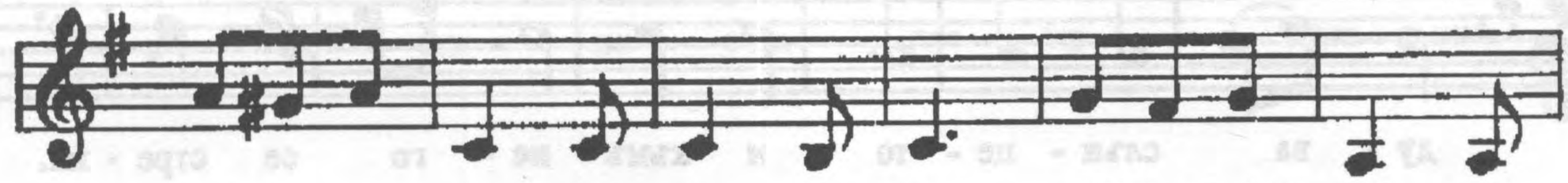
20. ПОБЕЖДАВАНЕ

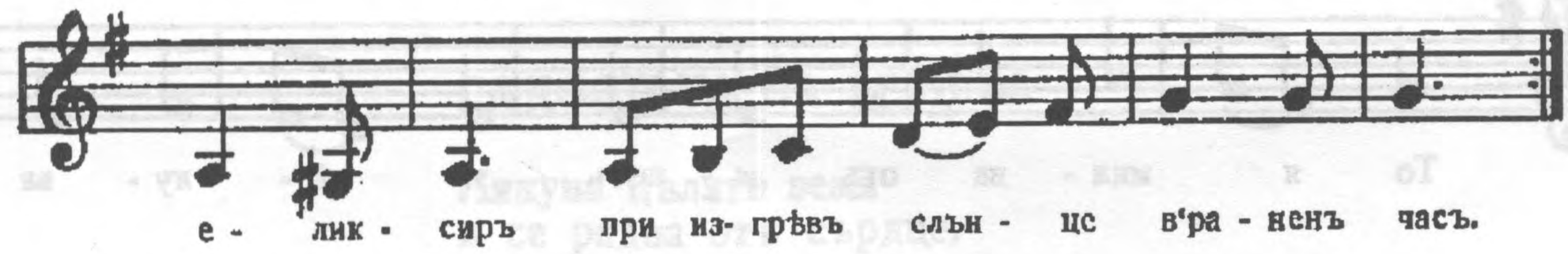










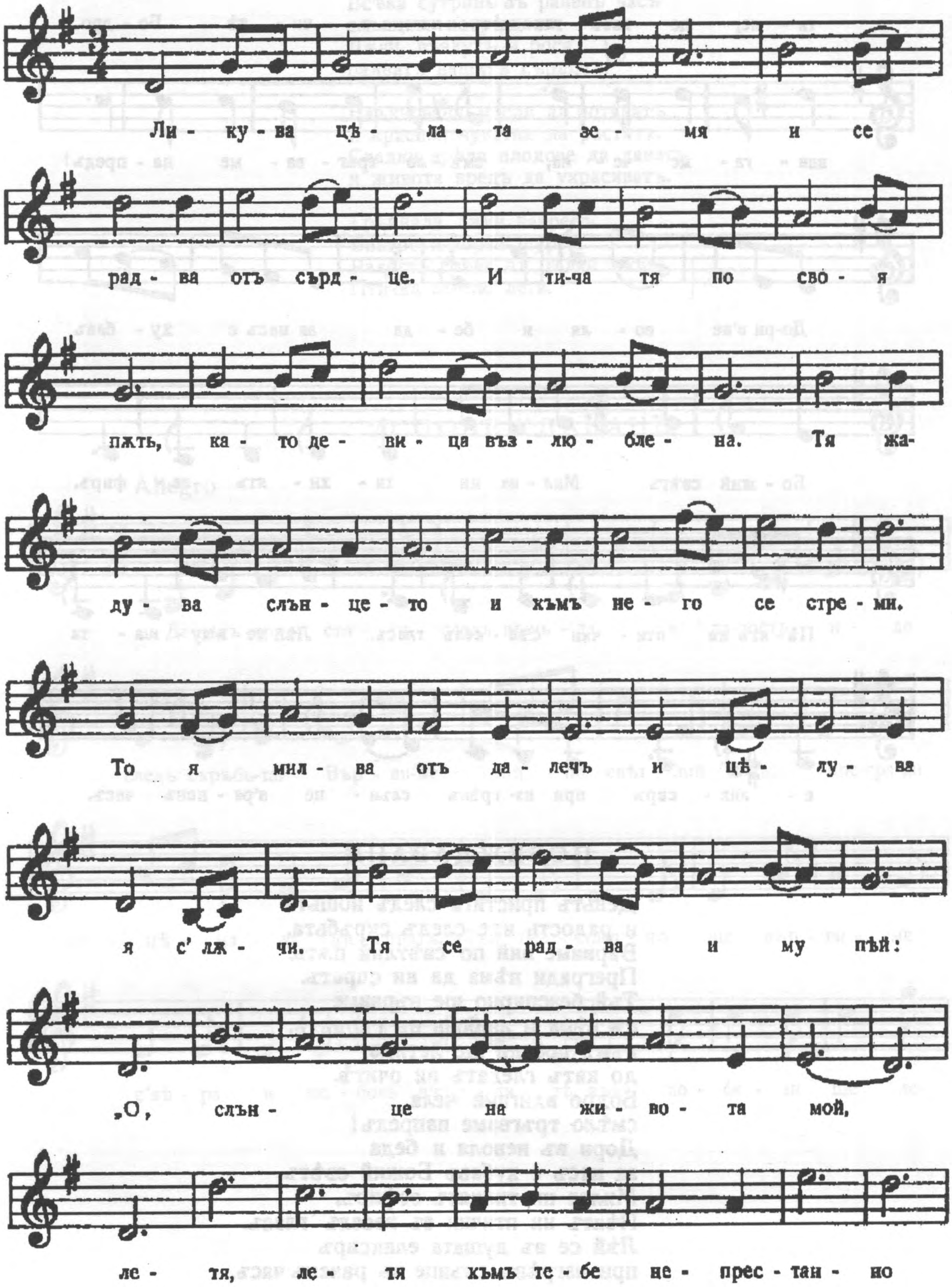


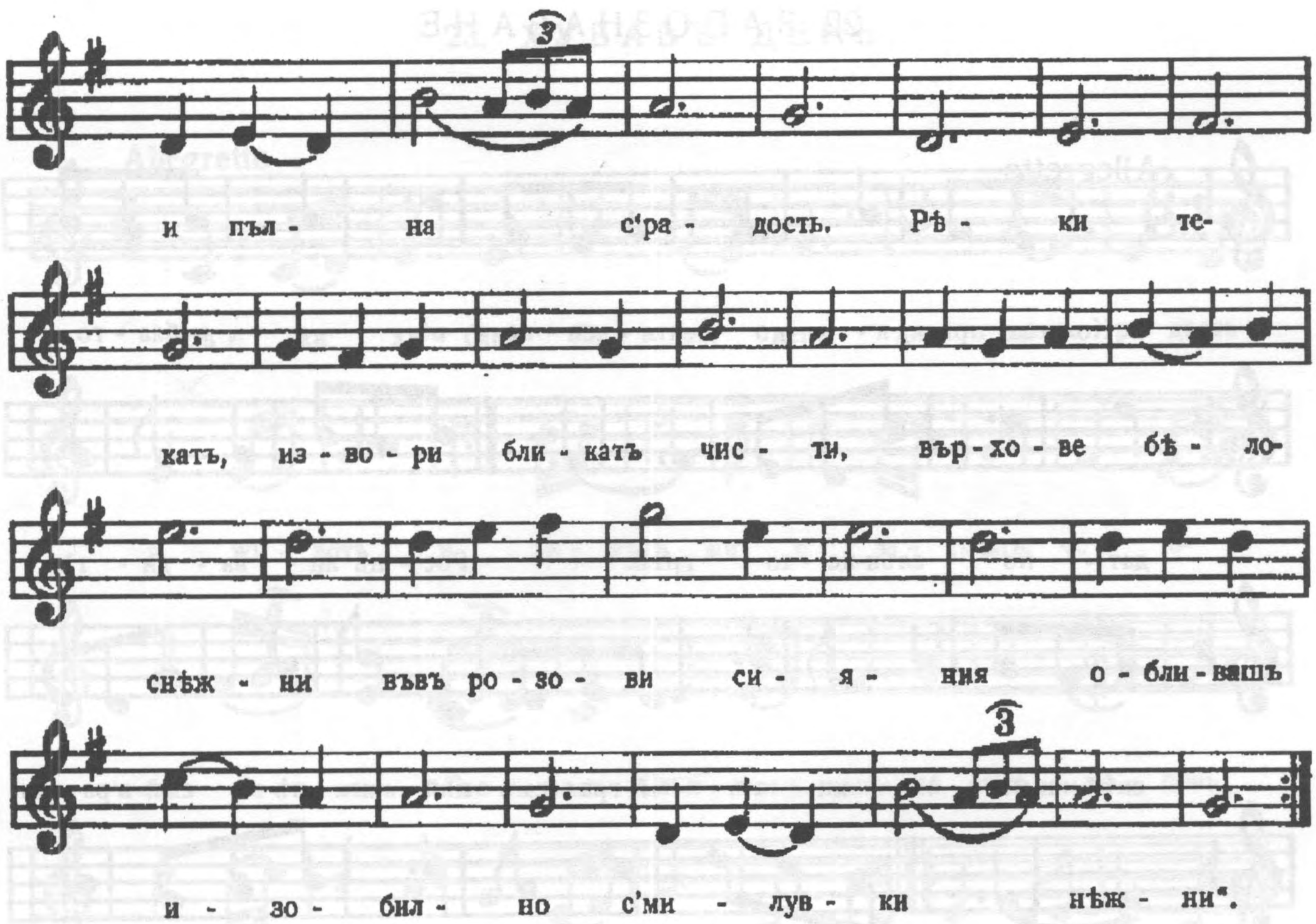
ПОБЕЖДАВАНЕ

Деньтъ пристига следъ нощьта
и радость иде следъ скръбьта.
Вървиме ний по свѣтлий пѫть.
Прегради нѣма да ни спратъ.
Тъй безспирно ще вървиме
съ вѣра и любовь въ гърдитѣ,
къмъ победи ще летиме,
до катъ гледатъ ни очитѣ.
Бодро вдигаме чела,
смѣло тръгваме напредъ!
Дори въ неволя и беда
за насъ е хубавъ Божий свѣтъ.
Милва ни тихиятъ зефиръ.
Пѣятъ ни птички съ веселъ гласъ.
Лѣй се въ душата еликсиръ
при изгрѣвъ слънце въ раненъ часъ.

21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

Allegro





РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

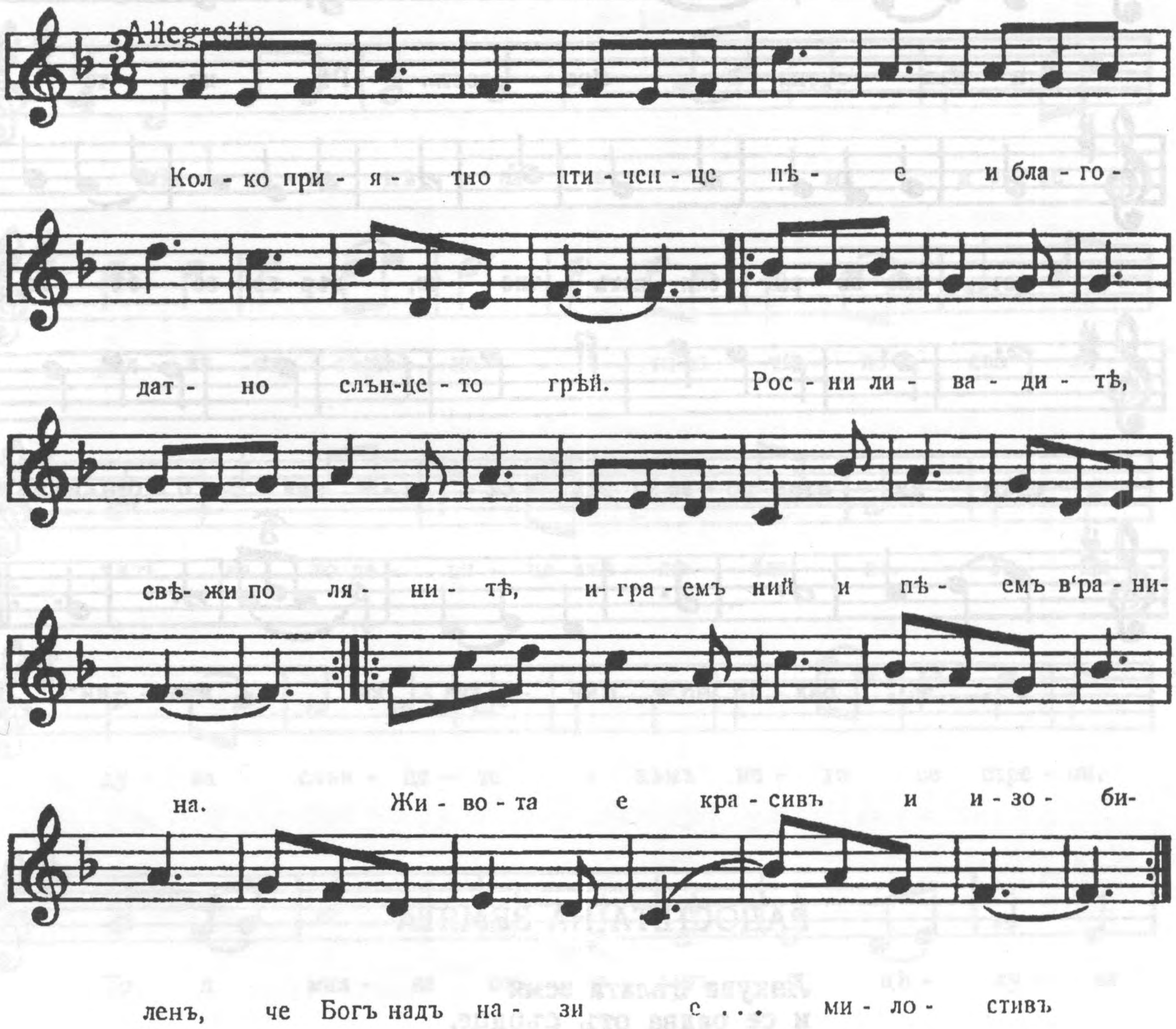
Ликува цѣлата земя
и се радва отъ сърдце,
и тича тя по своя пжть
като девица възлюблена.

Тя жадува слънцето
и къмъ него се стреми.
То я милва отъ далечъ
и цѣлува я съ лжчи.

Тя се радва и му пѣй:
„О, слънце на живота мой,
летя, летя къмъ тебе непрестанно,
и пълна съ радость.

Рѣки текатъ, извори бликатъ чисти,
върхове бѣлоснѣжни въ розови сияния
обливашъ изобилно съ милувки нѣжни".

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

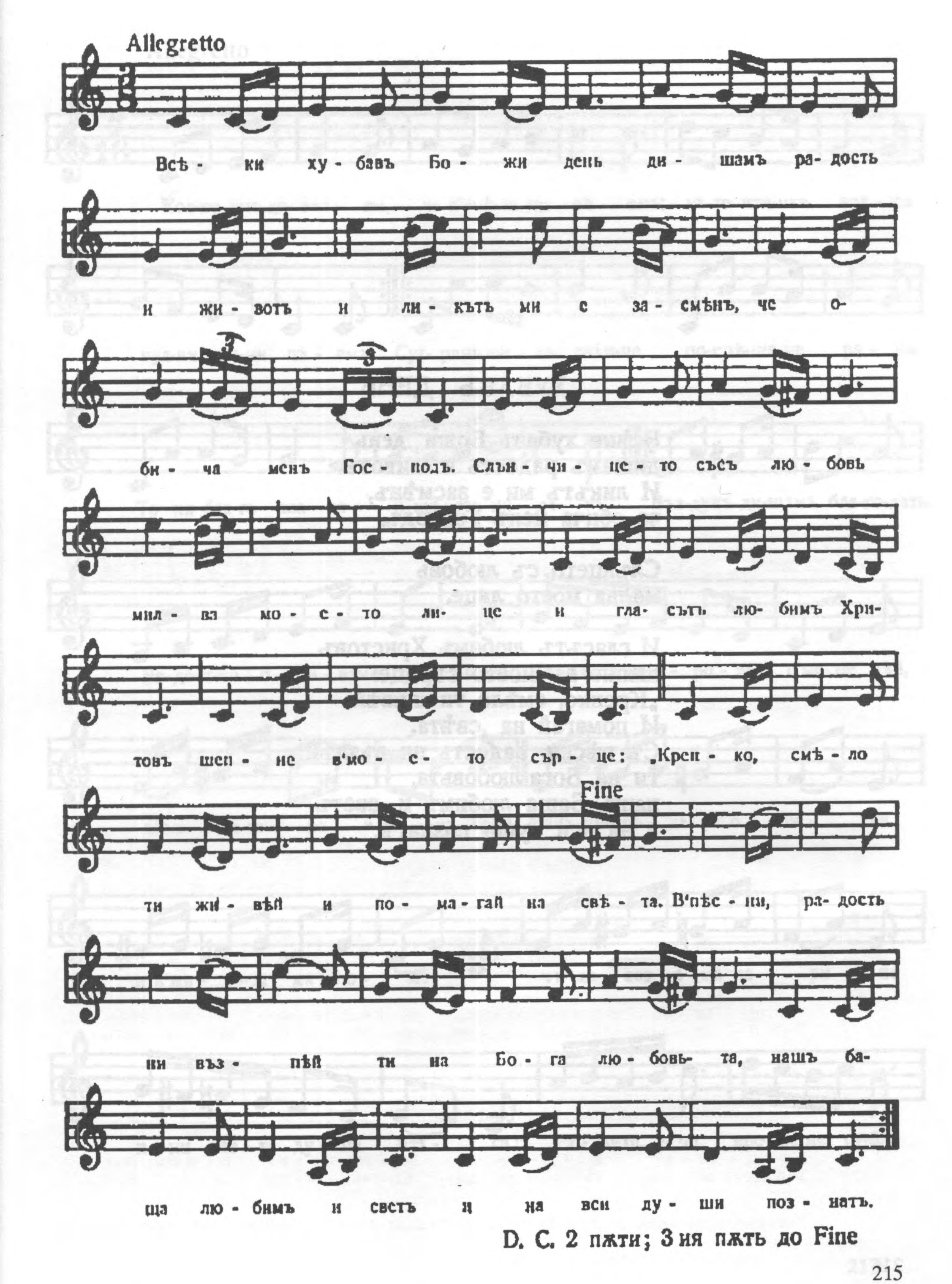


D. C. цѣлия номеръ

ЗАПОЗНАВАНЕ

Колко приятно птиченце пѣе
и благодатно слънцето грѣй.
Росни ливадитѣ, свежи полянитѣ,
играемъ ний и пѣемъ въ ранина.
Живота е красивъ и изобиленъ,
че Богъ надъ нази е милостивъ. } 2
А следъ игри и пѣсни красиви
ние работимъ въ нашитѣ ниви.
И ги посѣваме семе избрано,
да никнатъ, зрѣятъ житни класове.
И дребенъ дъждъ, роса ще ги полѣе,
и слънцето ще ги възрасти. } 2

23. ХУБАВЪ ДЕНЬ



D. C. 2 пжти; 3 ия пжть до Fine

ХУБАВЪ ДЕНЬ

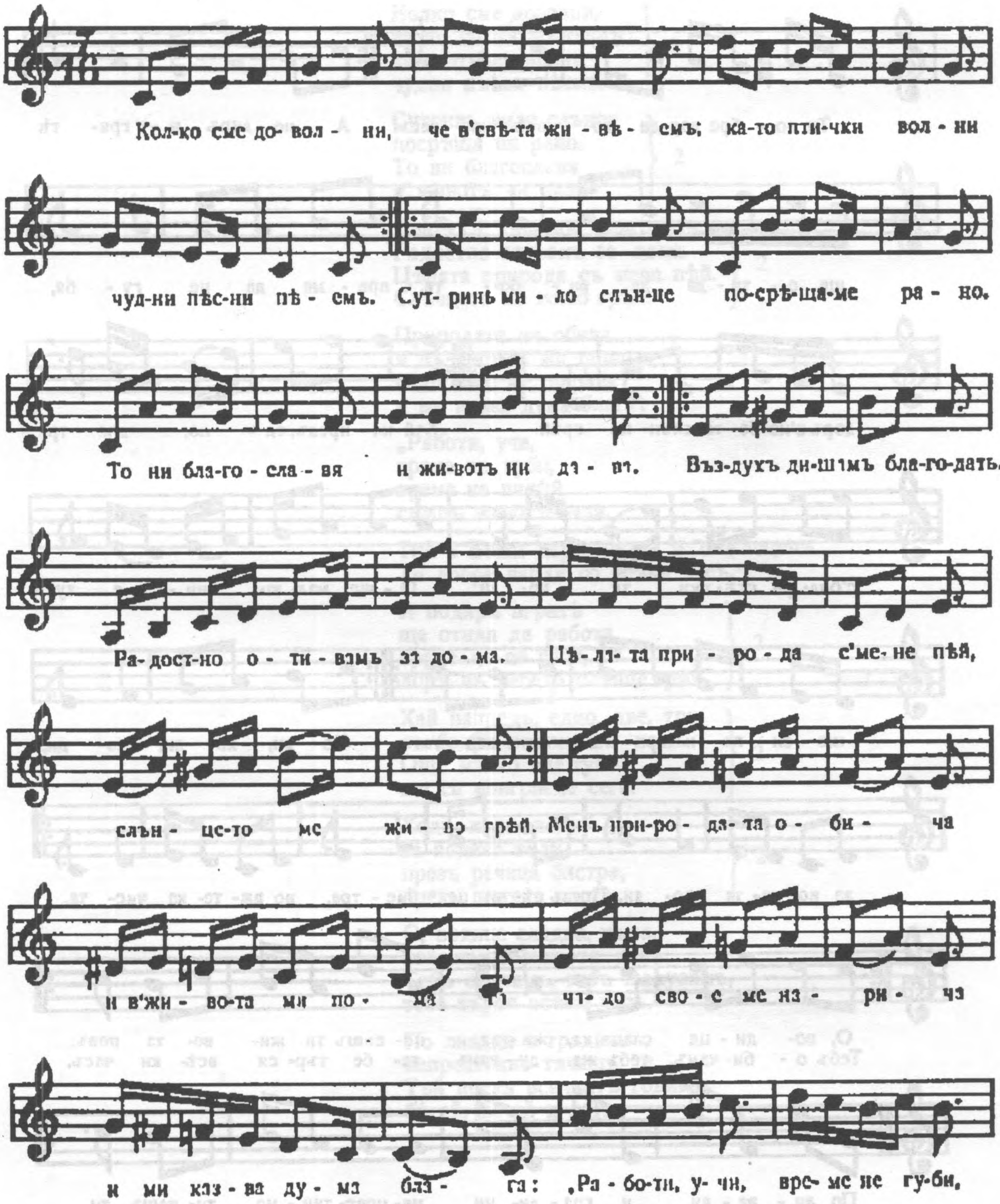
Всѣки хубавъ Божи день
дишамъ радость и животъ.
И ликътъ ми е засмѣнъ,
че обича менъ Господъ.

Слънцето съ любовь
милва моето лице.

И гласътъ любимъ Христовъ
шепне въ моето сърдце:
„Крепко, смѣло ти живѣй
И помагай на свѣта.
Съ пѣсни, радость ни възпѣй
ти на Бога любовьта,
нашъ Баща любимъ и светъ
и на вси души познатъ.“

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Allegretto


Кол-ко сме до- вол - ни, че в'свѣ-та жи - вѣ - емъ; ка-то пти-чки вол - ни
чуд-ни пѣс-ни пѣ - емъ. Сут- ринь ми - ло слън-це по-срѣ-ща-ме ра - но.
То ни бла-го - сла - вя и жи-вотъ ни да - ва. Въз-духъ ди-шамъ бла-го-дать.
Ра- дост-но о - ти - вамъ за до - ма. Цѣ- ла- та при - ро - да с'ме- не пѣй,
слън - це-то ме жи - во грѣй. Менъ при-ро - да- та о - би - ча
и в'жи - во-та ми по - ма - та чи- до сво - е ме на - ри - ча
и ми каз - ва ду - ма бла - га: „Ра - бо-ти, у- чи, вре- ме не гу-би,

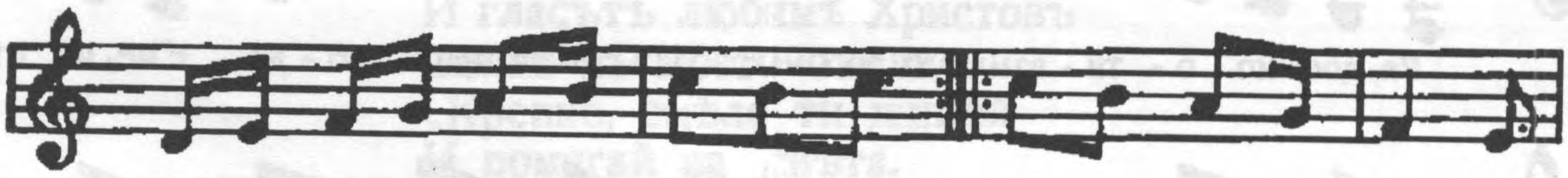
вре- ме не пи-лѣй, скжпъ жи-вотъ па-зи. Той е Бо- жи даръ, милъ и скж-по-ценъ.

Ти до - бре вар-ди го всѣ - ки часъ. А по- диръ и - гри- тѣ

ще о - тн - да да ра - бо - тя, вре - ме да не гу - бя,

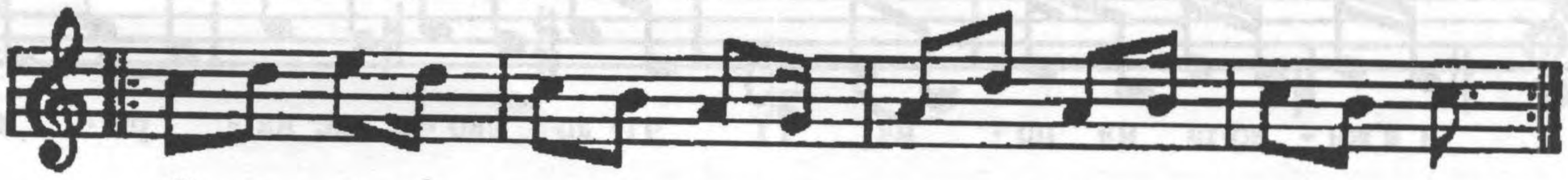
доръ в'не-бе- то слън- це грѣй. Хай -ня - предъ, сд - но, две три

с'бод- ри стж- ики ти хо- ди. О - ще мал- ко ни - е тукъ



ще си по- и- гра - е- ме се- га. Хо - ди, хо- ди, хо- ди,

за во- да- та хо- ди. Презъ рѣ- чи- ца бис - тра, по пж- те- ка чис- та.



О, во- ди - це слад - ка, жи - ва, но- сишъ ти жи- во- та новъ.
Тебъ о - би- чамъ, тебъ жа - ду - вамъ, те- бе тър- ся всѣ- ки часъ.

По ли - ва - ди и гра - ди- ни не- прес- тан - но ти- чашъ ти.
Тъй презъ вси- чки - тѣ го - ди- ни бѣ- гай, ти - чай и ле- ти.

Упражнението може да се изпълни и по следния начинъ; първитѣ две части се изпълняватъ два пжти.

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Колко сме доволни,
че въ свѣта живѣемъ;
като птички волни
чудни пѣсни пѣемъ. } 2

Сутринь мило слънце
посрѣща ни рано.
То ни благославя
и животъ ни дава. } 2

Въздухъ дишамъ благодать.
Радостно отивамъ за дома.
Цѣлата природа съ мене пѣй.
Слънцето ме живо грѣй. } 2

Природата ме обича
и въ живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

„Работи, учи,
време не губи,
време не пилѣй,
скжпъ животъ пази.

Той е Божи даръ, милъ и скжпоценъ.
Ти добре варди го всѣки часъ."

А подиръ игритѣ
ще отида да работя,
време да не губя,
доръ въ небето слънце грѣй. } 2

Хай напредъ, едно, две, три,
съ бодри стжпки ти ходи.
Още малко ние тукъ
ще си поиграеме сега. } 2

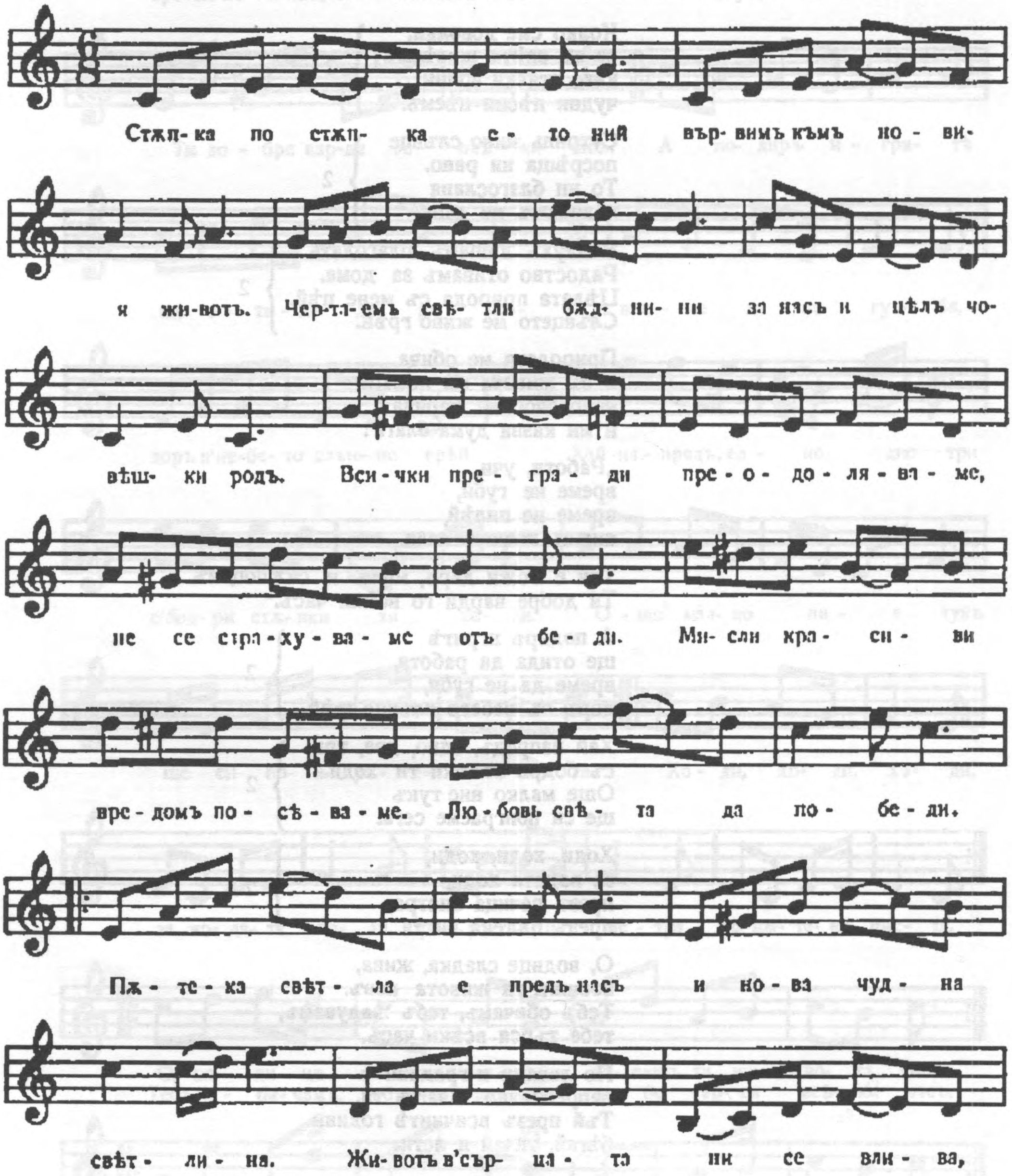
Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
презъ речица бистра,
презъ пжтека чиста. } 2

О, водице сладка, жива,
носишъ ти живота новъ.
Тебъ обичамъ, тебъ жадувамъ,
тебе търся всѣки часъ.

По ливади и градини
непрестанно тичашъ ти.
Тъй презъ всичкитѣ години
бѣгай, тичай и лети.

25. СТЖПКА ПО СТЖПКА

Allegretto



мжд- рость и лю- бовь. Пж- те- ка свѣ- тла

е предъ насъ -и но- ва чуд- на свѣт- ли- на,

Жи- вотъ в'сър- ца- та ни се вли- ва, мжд- рость и лю-

бовь. Цвѣ- тя- та у- ха- ятъ, зрѣ- ятъ пло- до-

ве. Всич- ко рас- те, жи- вѣ- е, рад- ва се цѣ- лий миръ.

Въз- духъ ди- шамъ а- ро- . . . . матъ,

вре- домъ чуд- на кра- со- та.

Из- во- ри бли- катъ чис та во- да.

Би- стра ро- са всѣ- ко лис- то съсъ бри- лянтъ кра- си.

СТЖПКА ПО СТЖПКА

Стжпка по стжпка ето ний
вървимъ къмъ новия животъ.
Чертаемъ свѣтли бждини
за насъ и цѣлъ човѣшки родъ.

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме отъ беди.
Мисли красиви вредомъ посѣваме.
Любовь свѣта да победи.

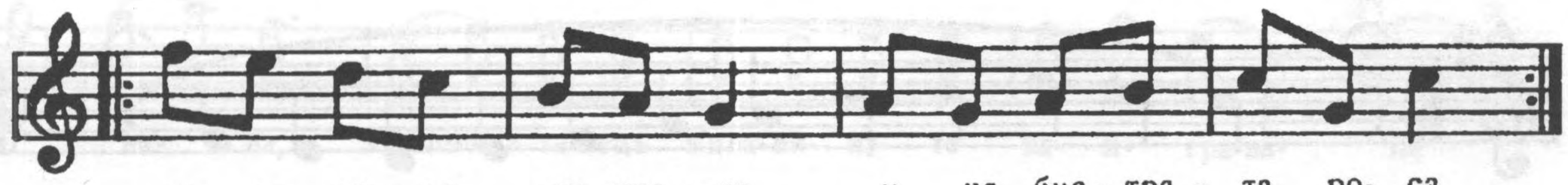
Пжтека свѣтла е предъ насъ
и нова чудна свѣтлина.
Животъ въ сърдца ни се влива,
мждрость и любовь. } 4

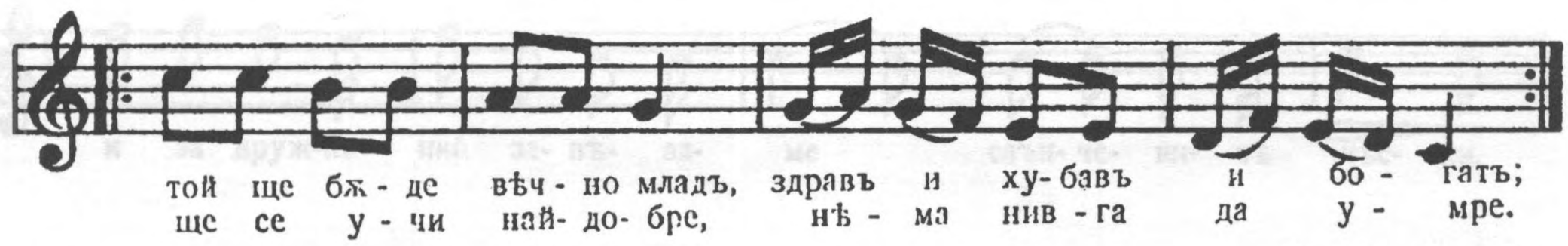
Цвѣтята ухаятъ,
зрѣятъ плодове,
всичко расте, живѣе,
радва се цѣлий миръ. } 2

Въздухъ дишамъ ароматъ,
вредомъ чудна красота,
извори бликатъ чиста вода.
Бистра роса всѣко листо
съсъ брилянтъ краси. } 2

26. НАРАНИНА

Maestoso





D. C. 4 пжти

НА РАНИНА

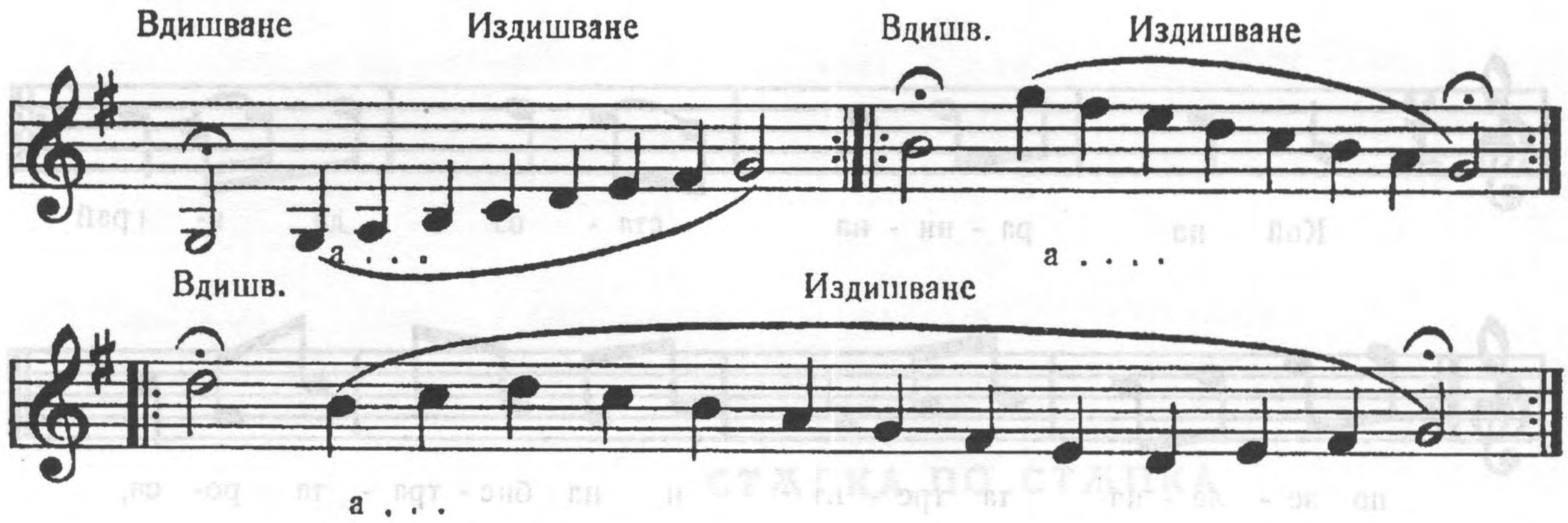
Кой на ранина става да играй
по зелената трева
и на бистрата роса, } 2

той ще бжде вѣчно младъ,
здравъ и хубавъ и богатъ;
ще се учи най-добре,
нѣма нивга да умре.

Рано ти стани, слънцето посрещни
и запѣй съсъ бодъръ гласъ,
поиграй си ти завчасъ. } 2

Бодра гимнастика, разъ, два, три.
Подвижи се и спри.
Смѣло пакъ тръгни напредъ,
радвай се на Божий свѣтъ.

27. ДИШАНЕ



28. ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

(ПРОМИСЪЛЬ)

Да пребжде Божиятъ миръ и да изгрѣе Божията радость и Божието веселие въ нашитѣ сърдца!

(три пжти).

СЛЪНЧЕВИ ЛЖЧИ

Allegro

1

f

Зо-ра се е свѣт-ла за-зо- ри- ла, тя жи- во-та новъ е про-и-

ви- ла,. Слън-чевъ та-нецъ в'пла-ни- на- та за- и- гра-ва- ме

и за друж-но ний за- пѣ- ва- ме слън- че- ви- тѣ пѣс- ни.

2

mf

Тѣ сърд-ца- та ни раз- тва-рятъ за лж.- чи- тѣ, слън-це- то ни про- го- ва- ря

чрезъ и- гри- тѣ. Новъ жи-вотъ ни то да- ря- ва, но- ва свѣт-ли- на,

f

mf

но- ва свѣт-ли- на. Скър-би зем-ни раз-то- пя- ва свой-та то-пли-

3

mf

на. Вѣр- на стжп-ка ти взе- ми, свѣт-ла ми- съль

при- е ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра-дость но- ва и кра- си- ви

бжд- ни- ни ще из- гра-ди. Вѣр- на стжп- ка ти взе- ми, свѣ- тла ми- съль

при- е- ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра-дость но- ва и кра- си- ви

§ 4

бжд- ни- ни ще из- гра-ди. Все на-предъ в'стро-енъ редъ смѣ- ло ний

Къмъ жи-вотъ чистъ и новъ мо- щенъ зовъ

тръг- ва- ме на- предъ- вредъ. И- де вечъ в'свѣ- та

пра- ща- ме на- вредъ

Dal Segno § 5

брат- ство и лю- бовь -бовь В'на- ша- та зе- мя

новъ жи- вотъ ко- га из- грѣ е всич- ко жи- во ще за- пѣ- е

за слън- це- то, В'зна- ни- е, лю- бовь и сво- бо-

§ 6

да всѣ- ки ще жи- вѣй Пж- тя новъ

Къмъ вър- ха

е го- товъ; отъ крж- га тѣ- сенъ из- лѣз- ни ни

къмъ въз- ходъ в'дру- жемъ ходъ смѣ- ло днесъ тръг-

Dal Segno (6 пжта) §

Го- ре те зо- вятъ свѣт- ли ви- си ни:

ти къмъ сво- бо- да пж- тя по- е- ни.

7 *Largetto*

Ти си ме ма- мо чо- вѣкъ кра-

синъ ро- ди- ла, у- менъ да ста- на, до- бре да

ми- сля, до . . . . . бре да лю- бя. Туй жи- во- та е на

8 *Allegro*

ра . . . . . я. Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,

рай, рай, рай, рай . . . . . рай,

рай, рай . . . . . рай. Туй е рай,

9 *Andante*

рай, рай. Ка- жи ми ка- жи ми, ка- жи ми слад-ки ду- ми

1. 2.

две две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми

две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми две.

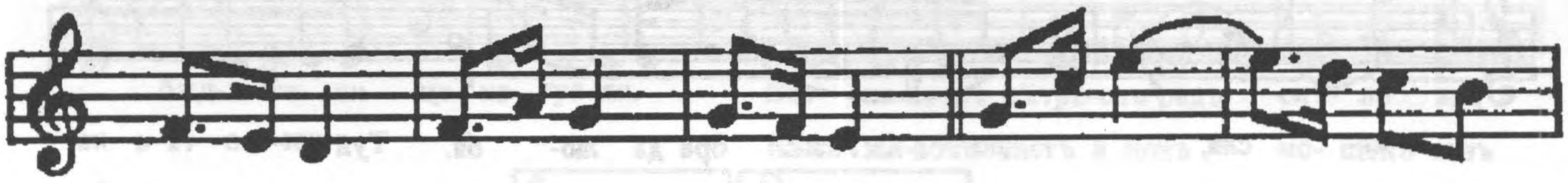
10

Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

ПЕНТАГРАМЪ

Andante

Е- то вечъ и- демъ ний, свѣ- тло- зар- ни лж- чи; цар- ски даръ



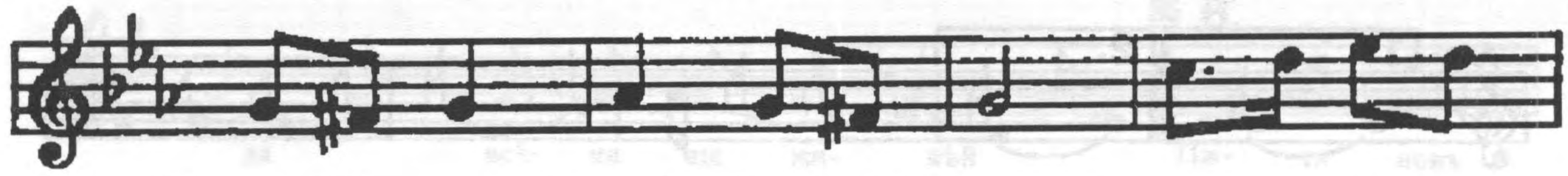
но- скимъ благъ, ра-дость, миръ и лю- бовь. Свѣ- тли- на и жи- ва

кра- со- та, сво- бо- да за вси- чки- тѣ раз- ум- ни ду- ши.

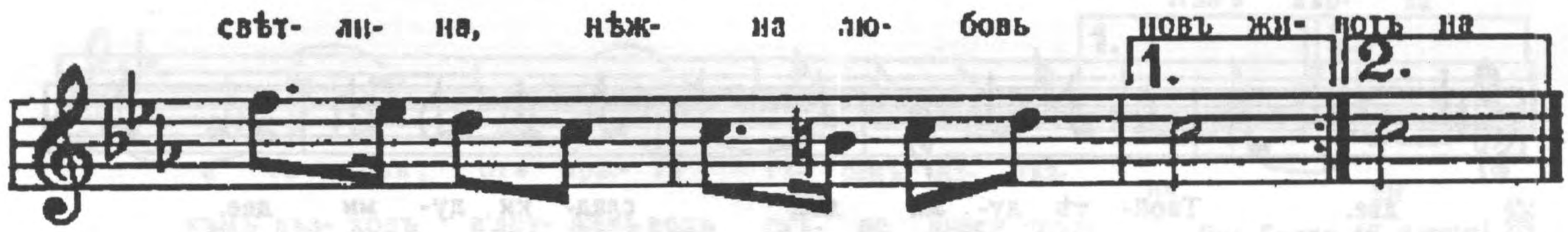
Fine

Ний сме слън- че- ви лж- чи на лю- бовь- та, дош- ли в'свѣ- та,

зло да по- бе- димъ, миръ да въ- дво- римъ. Съсъ бла- гость,



свѣт- ли- на, нѣж- на лю- бовь новъ жи- вотъ на



ми- лость- та в'свѣ- та да въ- дво- римъ. римъ.

D. C. al Fine

ПЕНТАГРАМЪ

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лжчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

Ний сме слънчеви лжчи на любовьта,
дошли въ свѣта,
зло да победимъ, миръ да въдворимъ.

Съсъ благость, свѣтлина,
нѣжна любовь
новъ животъ на милостьта
въ свѣта да въдворимъ. } 2

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лжчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

Библиография

"Паневритмия", С., 1938

"Паневритмия – песни на хармоничните движения", С., 1941

"Слънчеви лъчи. Музика, движение и говор от Учителя", С., 1942

"La Paneurythmie de Peter Deunov", adapt. Muriel Urech, Prosveta, 1993

"Paneurhythmy by Peter Deunov", presented by Viola Bowman, USA, 1979

La Paneurythmie. Le psychisme humain en Union avec l'Harmonie Universelle. Exercices d'initiation de Peter Deunov, presented by Iarmila Mentzlova, 1984.

Наумен Ж., "Паневритмията – мъдрост, философия, откровение", предстои да бъде издадена от "Хелиопол".

"Паневритмия", съставители К. Въжаров и М. Митовска, С., 1993

"Учителя – Разговори при Седемте рилски езера", Кралица Маб, С., 1996

Дънов П., – "Сила жива – Ново разбиране за музиката", Сила и живот, 1993

"Всемировият Учител Бейнса Дуно и Велико Търново", Алфиола, 1996

"Петър Дънов и българите", съставителство, Астрала, С.,1994

"Богомилство, славянство, възраждане", съставителство, Хелиопол, 1995

Константинов, М., Боев, Б., Тодорова, М. и Николов, Б., "Учителят", Сила и живот, Бургас, 1995

Боев Б., "Учителят за образованието", Сила и живот, Бургас, 1994

Боев Б., "Разговори с Учителя", Хелиопол, 1995

"Спомени с Учителя", сб. М.Белчева, П. Тодорова и М. Переклиева, Хелиопол, 1996

Сп. "Сила и живот", брой 2, юни 1993

Сп. "Сила и живот", брой 3 – 4, октомври 1995

Дойнов Н., "Науките на първата човешка раса. Ръководство по астрология, френология, хиромантия.", Варна, 1993

Дойнов Н., "Астрологията - Звездния мир", Хелиопол, 1996 (престои да бъде издадено)

Константинова Н., "Блян за богомилите по пътя към себе си", Хрикер, 1996

Чоканов Кр., "Пластична анатомия" , Наука и изкуство, 1994

Константинов М. и Хр. Маджаров, "Новата Култура през епохата на Водолея", Алфиола, 1994

Методът на изгряващата Шеста раса, по Беинса Дуно, съставил Валери Бел, Ноосфера, 1994

Мандаджиева М., "Радиестезия", енциклопедия в 2 части, НенАН, Варна, 1996

Чиа М., "Събуждане на лечебната енергия чрез Дао", Одисей, 1995

Рендъл П., "Чакрите", Хемус, С., 1992

Христов В., "Китайска гимнастика", Загер, 1993

"Те Кион – Основи на Таекуондо", Одисей, *1996*

Иванов В., Тайдзицюан, София, 1996

Тохей К., "Как да развием и обедим Ки", Хелиопол, 1995

Тохей К., "Ки – медитация, дишане, хигиена", Хелиопол, 1996

Chinese Qigong Therapy, compiled by Zhang Mingwu and Sun Xingyuan, Jinan, China, 1988

Meridian Qigong, compiled by Li Ding, Foreign Languages Press, China, 1988

Peisheng W. Z., "Taijiquan", China, 1995

Aivanhow M., "Centres et Corps Subtils", Prosveta, France, 1989

Chia M., "The Iron Shirt", 1992

Chang Stephen, "The Book of Internal Exercises", Strawberry Hill Press, 1978

Dictionary of Mathematics, edited by John Daintith and R.D. Nelson, The Penguin, 1989

Taylor L. and B. Bryant, "Ki Energy for Everybody", Japan Publications, 1990

УЧЕНИЕ
на Всемирното Бяло Братство
изнесено от Бейнса Дуно под формата на Беседи, лекции, разговори, напътствия и примери от личния живот

ИДЕИ

Слово текст	Музика тон	Образ и символи цвят и форма	Движение двигателни форми	Число
Беседи Лекции	Песни	Пентаграм	Паневритмия Пластика	Математически и геометрически примери
Изучаване на Беседите и лекциите.	**Изучаване** на музикалната окултна школа.	**Изучаване** на Пентаграма.	**Изучаване** на Паневритмията като съчетание между идея, слово, тон, движение, цвят и число.	**Изучаване** на математическите и геометрическите примери на "Живата геометрия".

- Началото – Първи слова
- Неделни беседи – включващи първите 5 серии "Сила и Живот" общо 35 тома (1914 – 1944)
- Утринни слова – 12 тома
- Общ окултен клас – 31 тома (1922 – 1943)
- Специален окултен (младежки) клас – 15 тома (1922 – 1933)
- Съборни беседи – 4 тома (1919 – 1922)
- Младежки съборни беседи – 8 тома (1923 – 1930)
- Рилски беседи – 11 тома
- Беседи изнасяни в особени случаи
- Последно слово – 3 тома – 1944
- Музикално творчество
- Специална книга съставена от Б.Дуно

В своята близо 50 годишна дейност П.Дънов (Учителя) изнася около 7 000 беседи. От тях са отпечатани около 3 500, другите не са. След 1944 г. са издадени 41 томчета, които отчасти се явяват второ издание. След 1990 г. започна процес на преиздаване и издаване на неиздадените досега беседи. Издателство "Хелиопол" осъществява преиздаването.

ИЗДАДЕНО СЛОВО НА УЧИТЕЛЯ

- **Книги**

Науката и възпитанието (1896)
Заветът на цветните лъчи на светлината

- **Статии**

Глави и лица (5 статии по френология (1901)
Добродетелта (1902)
Благовремието (1903)
Своенравието (1903)
Тайните на духа (Хио-Ели-Мели- Месаил (1903)
В царството на живата природа (10 статии - 1933)

- **Беседи**

Неделни*
Съборни
Рилски

- **Лекции**

Общ окултен клас
Специален (младежки) окултен клас

- **Утринни слова**

- **Празнични беседи**

- **Последни беседи**

Заветът на любовта - в три тома

- **Тематични сборници**

Свещени думи на Учителя (1938)
Учителя говори
Живот за цялото
Учителя (1947)
Разговори при Седемте рилски езера

---

* Неделни беседи "Сила и живот" – петте серии са подготвени от издателство "Хелиопол" и ще излязат в следната последователност: т. 3, 1, 2, 3, 4 и 5.

Езикът на фактите, изпитаното познание и лично придобитата опитност. Равносметка и бъдеще.

Един мъдрец идва в страна като България, свършва си Работата, истинската работа е невидима. Покрай извършването на истинската работа, неминуемо се създава един видим кошер от пчелички. Колко от тези пчелички са били истински работници? Очевидно съвсем малко. Естествено като във всеки кошер имало е и такива, които не работят или правят бели. Мъдрецът го е предвиждал. Кошерът получава име впоследствие. Наименували са го общество "Бяло братство", тъй като Архитектът му е бил свързан с работата на Невидимото Бяло Братство*. След заминаването на мъдреца, обаче една гигантска разрушителна сила започва своята работа, впрочем тя е работела още приживе на него. Но след заминаването му, тази сила се развихря. Гонения, забавяне или спиране разпространението на Учението, мотивът на съхранение излиза на преден план с право. И така, 45 години на застой преминават. Колко работа иначе е можела да се свърши за разпространението на тази Мъдрост, бликаща от всяка една от Беседите, които са като Послания, като **спасителна лодка** за озовалия се в ситуация на корабокрушение, себеосъзнаващ се модерен човек.

Но след това тресавище от 45 години, годините текат и вече стават петдесет години на застой. Петдесет години на неработене, на липса на толкова необходимата **действителна работа за разпространението на Учението, изнесено в Беседите.**

Тресавището не трябваше да продължава повече от тези 45 години, самите те предсказани от Мъдреца. Следващите ги вече пет години на застой са резултат от инертността, липсата на инициатива и затова **не бива повече да се търпят**. Застоят това е гигантската сила на злото, която продължава да упорствува и да не пуска колата да излезе от затъването. А е нужно съвсем малко! **Всеки от пътуващите върху нея, да осъзнае ситуацията и да подложи едно рамо, па макар и с пръст да побутне.**

---

* Доколко има основание днес съществуващото общество да се именува по същия начин, след като Архитектът и самото Невидимо Бяло Братство не пребивават физически в България? Архитектът и Невидимото Бяло Братство могат да работят в един или повече хора, без те да е необходимо да бъдат общество или някаква обществена организация. За работата на Невидимото Бяло Братство външна организация, именувана във физически план "Бяло братство" не е нужна.

Ситуацията понастоящем изисква да се направи една **корекция на забавянето.**

Всяко едно забавяне, което не е от Бога, а е човешко, подлежи на корегиране и изправяне. Как? Като се форсира работата в следващите петдесет години. Петдесет години застой и петдесет години компенсиране. Може и пет години застой плюс пет години форсиране, неспирна работа.

Петдесет или само пет, години компенсиране на застоя, това е повелята!

Нека отначало бъдат само пет години на **действуване – корекция на забавянето**, а отгоре каквото се даде до петдесет е като подарък!

Ситуацията понастоящем изисква освен ролята на **коректор,** също така и ролята на **излъчвател на мощен мултиплициращ се импулс на Ученето.** Ако реформата, плод на богомилското движение все пак изигра някаква роля – не съвсем достатъчна, то сегашната предстояща реформа е много пъти по-глобална. Тази **реформа** ще бъде свързана със **славянството**. Това ще бъде **един преход към Нова конструкция на човечеството**. Някогашните богомили, сега действуващи последователи на Ученето за Школата на Живота, са тези, които ще излъчат този Импулс, за да се положи началото на този Преход.

Коректор във времето и излъчвател на Импулс за разпространението на Ученето за изгряващата Шеста раса, за Изгрева на Новото човечество – това ще бъде **предстоящата работа.**

1.10.1995 г.

Издателство "Хелиопол"

Новата посока

1. Свобода в работата върху нивата!

2. Без наставници и поучения! **Отговорност единствено пред Учителя!**

3. Всеки да работи на своето поле, което му е дадено за работа!

4. Важното е да се работи!

5. Погрешки ще има, но ще се корегират. Злото в космически план съществува тогава, когато няма погрешки, но няма и работа. Истинското зло е когато няма ни добри, ни зли постъпки.

Злото е в застоя, в затъването в тресавището.

Злото е в обездвижването. Злото е в несъществуването, непозволяването, недаването възможност за движение.

Приказката за талантите е най-точен пример за обездвижването, липсата на движение и работа, като най-голяма допусната грешка, която съответно се наказва най-силно.

6. Пълна свобода в работата, като всеки сам чувствува отговорността и я осъзнава. Всеки сам да си бъде критерия. Мярката е вътре във всеки един, в който се е извършило пробуждането. Мярката понякога е в младите като физическа възраст, но иначе понякога съвсем не млади последователи на Учението за Божествената школа на живота.

7. Всеки да работи, като лично осъзнава отговорността, която поема със свършената работа в това свещено поле на засяване на словото.

8. Дава се пълна свобода на учениците в Школата на живота за да работят всеки според силите си.

9. Пълна свобода, това е повелята на времето, което чертае пътя пред Новата култура.

10. Осъзнаване, всичко ако е възможно да преминава **през съзнанието**, оформяне на самостоятелен **вътрешен силов център**, доверие и **доверяване, диамантена воля** и акцент върху волевото начало, може да говори само този, при който нещата са преминали вътрешно през индивидуалния му опит.

Да се проверява и опитва всичко. Религията на изкристализиралата вътрешна опитност идва.

11. "Моята задача е да ви предам Божественото Учение. Вашата задача е да го предадете на българския народ. Задачата на българския народ е да го предаде на всички народи.

Аз отговарям пред Бога, ако не изпълня задачата си.

Вие отговаряте, ако не предадете на българския народ това Учение.

И българският народ отговаря пред Бога, ако не предаде Учението на други народи."

12. Богомилите сега идват отново.

13. "Сега запример, вие говорите, че сте ученици на Бялото Братство. Но кой от вас е срещнал някого от Белите Братя? Я ми кажете има ли някой от вас, който да се е запознал с Белите Братя? Казвате: ние сме членове на Бялото Братство. Срещали ли сте някой член на БялотоБратство? Ако вие сте Бялото Братство....Влезли ли сте вие в контакт със съзнанието на тия същества, които са завършили своята еволюция и ръководят съдбините на човечеството? Или вие мислите, че като присъствате в окултния клас, някой от тия Братя ще обърне внимание на вас. Не, законът е такъв: Учителят обръща внимание само на способния ученик.

Из "Съмнение и воля",
18 школна лекция на
Общия окултен клас,
11.02. 1925, София

14. "Този народ се нуждае от хора и ако вие спъвате работата, Господ ще си намери други хора, но не е хубаво нито за вас, нито за народа да спъвате един вървеж. Затова повдигнете се като хора разумни и благородни....

Вие сте поканени да работите и ако вървите подир мене, добре. И понеже съм свързан с вас, искам да не ме спъвате. Защото освен делото и задачата, за която седя тук, какво друго може да ме спира? Някакво мнение или стяжение ли? Културата на съвременния живот ли? Аз не искам да образувам котерия около себе си, която да се кара с този-онзи, с другите хора. Никаква задна цел не искам да имате и нямате право да се нахвърляте с причини и без причини върху никого, който иска да работи."

Из "Вие сте поканени да работите"
24.08. 1912, 9 часа вечерта

15. "Всички неща, които имате са преходни и всяко нещо, което ви се отнема и за което страдате, е камък, който Господ ви поставя, за да стъпите и се издигнете нагоре. Препятствията, мъчнотиите, които имате, това са камъните, от които ще образувате стъпала, за да се повдигнете."

6. 12. 1913г.
Търново

10.09.1995г.

Издателство "Хелиопол"

Издадени книги на Петър Дънов (Учителя) до този момент от издателство "Хелиопол"

Заглавия	Година на изнасяне	Книгата е част от:
• Сила и Живот, том 3, Солта	1917-19	Неделни беседи
• Абсолютната истина	1930-32	Утринни слова
• Красотата на душата	1938	
• Ценната дума	1935	
• Учение и работа	1934-35	
• Трите живота	1922	Общ окултен клас
• Простите истини	1926	
• Възможни постижения	1927	
• Добри и лоши условия	1927-28	
• Ключът на живота	1928	
• Степени на съзнанието	1929-30	
• Доброто оръжие	1930	
• Божият глас	1930	
• Реалности и сенки	1931	
• Събуждане	1931-32	
• Начало на мъдростта	1932	
• Новата мисъл	1932	
• Работа на природата	1932-1933	
• Възможни постижения	1926-27	
• Божествената мисъл	1927-28	Специален (младежки)
• Закони на доброто	1930	окултен клас
• Път към живота	1930-31	
• Методи на самовъзпитание	1930-31	
• Великата разумност	1932-33	
• Царският път на душата	1935	Рилски беседи
• Лъчи на живота	1937	
• Божествен и човешки свят	1940	
• Възможности за щастие	1941	
• Опорни точки в живота	1942	
• Новият ден	1940	Беседи изнасяни в особени случаи

Следва: Положителни и отрицателни сили в Природата "Сила и живот", т. 1, 2, 4 и 5.

СПИСЪК* НА ИЗДАТЕЛСТВАТА, КОИТО СА ИЗДАЛИ КНИГИ С БЕСЕДИ НА УЧИТЕЛЯ, КНИГИ ЗА УЧИТЕЛЯ, КНИГИ СЪСТАВИТЕЛСТВО ПО ПЕТЪР ДЪНОВ – УЧИТЕЛЯ

Издателство "Хелиопол"

"Общ окултен клас", "Утринни слова", "Сила и Живот", "Учителя за Христа", "Разговори с Учителя", "Спомени с Учителя", "Богомилство, славянство, възраждане", "Гледна точка", "Паневритмия" /в печат/

Издателство "Сила и живот"

"Неиздадени беседи", "Беседи" в три тома под ред. на Влад Пашов, сп. "Сила и живот", "Учителят за образованието", "Път към светлина", "Учителят" /луксозно представително издание/ и др.

Издателство "Астрала"

"Книга за здравето", състав.Никола Нанков, "Петър Дънов и българите", "Народният съд срещу Любомир Лулчев" /документи/

Издателство "Алфиола"

"Новата култура в епохата на Водолея", "Всемировият Учител Беинса Дуно и Велико Търново" и др.

Издателство "Сонита"

"Заветът на цветните лъчи на светлината", "Заветът на любовта", "Молитвеник" и др.

Издателство "Кралица Маб"

"Хранене и здраве", състав. Хр. Дочев, "Учителят - Разговори при Седемте рилски езера".

Издателство "Логос", Варна

"Добро и зло", "Вярата", "Закони за медитация" – съставителство.

Издателство "Бяло братство"

"Пътят на ученика", "Специален окултен клас", "Утринни слова", "Наряди", "Кой е ученик" и др.

Издателство "Всемир"

"Неиздадени беседи", "Паневритмия" и др.

Издателство "Алфадар"

"Пътят на ученика" /на английски език/ и др.

Издателство "Вергилий Кръстев"

"Изгревът" /многотомно издание/ – история на Обществото

Библиотека "Светлина върху Пътя"

Поредица – съставителство по Учителя.

Издателство "Емил Елмазов"

"Противоречия в живота", "Двата пътя", "Новото човечество".

Други издателства

"Ноосфера /Методът на изгряващата шеста раса/", "Роял 77 /Изворът на доброто/"

Аудиокасети и видеокасети

Издателство "Бяло братство", Издателство "Сила и живот"

Други носители

Културна асоциация "Бейнса Дуно"

Паневритмия /подготв. етап/ – компактдиск

* Издателствата са подредени по броя на издадените заглавия и количество – тираж.

Културна Асоциация *"Бейнса̀ Дунò"*

ДЕКЛАРАЦИЯ

относно

ОТВОРЕНИЯ ХАРАКТЕР

на

Културна Асоциация "Бейнса̀ Дунò"

Културна Асоциация "Бейнса̀ Дунò" е официално регистрирана структура от 1996 година месец май, след като през 1995 година, месец май бе проведено Учредително събрание и взето решение за нейното създаване. Първата ѝ задача е разпространението на Учението, изнесено от Петър Дънов – Учителя. Втората ѝ задача е съхранение на това национално наследство, предадено на българите от този Мъдрец – Учителя, за да го разпространяват. Втората задача се изразява и в обособяването на единна информационна банка.

Културната Асоциация е приета единодушно на Общото събрание на Съвета на учредителите за асоциран член на Международната Фондация "Петър Дънов". С оглед предстоящата работа, Културната Асоциация заявява своята готовност за разбирателство и съвместна дейност, както с Международната Фондация, така и с вече съществуващото Общество "Бяло Братство", в името на разпространението на Учението.

Единственият форум, който се явява определящ, относно стратегията в работата на Културната Асоциация, това е Общото събрание. В това общо събрание, провеждано веднъж в годината, участието на всички асоциирани членове е желателно. Асоциирането и участието, т.е. подаването на молба за асоциран член или участник, става като се попълва една бланка. Впрочем самото участие е неформално и всеки един съидейник на отворения характер на асоциацията, може да бъде част от нея.

Културната Асоциация е преди всичко работна площадка, място за извършване на някаква работа и единственият критерий, стоящ в основата на тази общност от хора, това е работата, която има да се извърши за разпространението на Учението, завещано на българите от Петър Дънов -Учителя.

Подпис:

(Ст. Калайджиев)

Председател на Културна Асоциация "Бейнса̀ Дунò"

ЗАЩО ПАНЕВРИТМИЯТА СЕ НАРИЧА ОЩЕ КЛЮЧ И РАДИО НА НОВАТА КУЛТУРА И ЗАЩО ПАНЕВРИТМИЯТА НЕ МОЖЕ ДА СЕ ВЪВЕДЕ В УЧИЛИЩЕ ОТ ЛЮДЕ СЪС СЕКТАНТСКО МИСЛЕНЕ

КЛЮЧ – ЗАЩОТО ОТКЛЮЧВА КОМУНИКАЦИЯТА С ДРУГИТЕ СВЕТОВЕ
РАДИО – ЗАЩОТО ТОВА Е НОВА ТЕХНОЛОГИЯ НА ОСНОВАТА НА ПСИХИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА У НОВИЯ ЧОВЕК, ТОЕСТ **ТОВА Е ОСОБЕН ВИД ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ**

ПАНЕВРИТМИЯТА ТРЯБВА ДА СЕ ВЪВЕДЕ В УЧИЛИЩЕТО, НО НЕ КАТО НЯКАКВА НОВА СЕКТАНТСКА ФОРМА ЗА ОБРАЗОВАНИЕ, А КАТО **ЧАСТ ОТ СИСТЕМАТА ЗА НАВИЦИ**, Т.Е. ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В **НАВИК** ЗА ОБИКНОВЕНИЯ СВЕТСКИ ЧОВЕК

ВМЕСТО "УЧИТЕЛЯТ ТАКА КАЗА", ТРЯБВА ДА СЕ ПРИЛАГА "ПРИМЕРЪТ НА СИЛНИЯТ ЧОВЕК С ВЪТРЕШНА ОПИТНОСТ И ИЗГРАДЕНИ НАВИЦИ, НАМИРАЩ СЕ В ПОСТОЯНЕН КОНТАКТ С ДУХА И СМИРЕН В НЕГО"!

ПАНЕВРИТМИЯТА ТРЯБВА ДА СЕ ВЪЗПРИЕМЕ ЧРЕЗ ЛИЧНИЯ ПРИМЕР НА ХОРА - СИЛНИ В ЖИВОТА ИЛИ НАКРАТКО - СИЛНИ ПО ДУХ, ПСИХИКА, ТЯЛО И ЕНЕРГЕТИКА.
ЕДИН НЕРАЗВИТ ДУХОВНО ЧОВЕК, С ТЯСНО ОФОРМЕНО – ПРАВОЛИНЕЙНО МИСЛЕНЕ И НЕРАЗВИТО СЪЗНАНИЕ, ИЗПЪЛНЕН С ЛИЧНИ АМБИЦИИ ИЛИ ПЪК ВЯРВАЩ ЧЕ Е ИЗБРАНИК НА ПОРЕДНОТО БРАТСКО ЗАТВОРЕНО ОБЩЕСТВО, НЕ МОЖЕ НИКОГА ДА БЪДЕ ПРЕДАВАТЕЛ - ТРАНСМИТЕР НА КОЕ ДА Е УЧЕНИЕ, СИСТЕМА ОТ ИДЕИ ИЛИ ДУХОВНА ФОРМА, В ПОСОКА ОТ УЧИТЕЛЯТ ИЛИ ДУХЪТ, ИЗВОРЪТ НА НОВОТО КЪМ НАРОДА, ДУХОВНО ТЪРСЕЩИТЕ, МЛАДОТО ПОКОЛЕНИЕ..

ТАКА И УЧЕНИЕТО НА ХРИСТА БЕ ИЗОПАЧЕНО ОТ ПОРЕДНИТЕ ФАРИСЕИ.
КОЛКО ДЕНОМИНАЦИИ БЯХА СЪЗДАДЕНИ ОФИЦИАЛНО В ХРИСТИЯНСТВОТО?
ХРИСТИЯНЩИНАТА СЕ ПРЕВЪРНА В НАЙ-МОГЪЩИЯ ВРАГ НА ЖИВИЯ ПРИМЕР НА ХРИСТА.
НИМА ХРИСТОС Е ПРОПОВЯДВАЛ ОНОВА, КОЕТО ВЪРШИ СЕГАШНАТА ПОПЩИНА
А НИМА БЕИНСА ДУНО Е СЪЗДАВАЛ ЗАТВОРЕНО ОБЩЕСТВО И КОГО Е УПЪЛНОМОЩАВАЛ ДА ГО ПРЕДСТАВЛЯВА ПРЕД НАРОДА! НИМА Е КАЗАЛ НА НЯКОГО ДА НАПРАВИ БРАТСКИ СЪВЕТ И ДА ГО ПРЕДСТАВЯ В НЕГО СЛЕД КАТО СИ Е ЗАМИНАЛ?
СЛЕД ЗАМИНАВАНЕТО МУ БЕЗСПОРНО ОСТАВА ЕДИНСТВЕНО ЛИЧНИЯ ПРИМЕР.

КОГАТО ИСТИНСКИЯТ ВОДАЧ ОТСЪСТВА, БРАТСКИТЕ СЪВЕТИ И ВСЯКАКВИ ОБЩЕСТВА ДАЖЕ И ТИТУЛОВАНИ КАТО "БЕЛИ БРАТСТВА" ТУК НА ЗЕМЯТА, НАНАСЯТ ОГРОМНИ ПОРАЗИИ С ПЕРАЗБИРАНЕТО СИ ЗА РЕАЛНАТА СВЕТСКА СИТУАЦИЯ
А НИМА ДУХЪТ СЕ НУЖДАЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИ НАСЛЕДНИЦИ НА ЗЕМЯТА, ОТ БРАТСКИ СЪВЕТИ И БРАТСКИ СЕМЕЙНИ КРЪГОВЕ?
НИМА НЕ БЕ ДАДЕН ПРИМЕРА С ЕВРЕЙСКИЯ НАРОД, КОЙТО СЕ ОСМЕЛИ ДА СЕ УПОДОБИ НА БОГОИЗБРАН НАРОД!
БОГОИЗБРАНИ НАРОДИ НЯМА И НЯМА ДА ИМА!
БРАТСТВА ТУК НА ЗЕМЯТА НЯМА И АКО ИМА ТО ТЕ СА ИЗГРАДЕНИ НА ВЪТРЕШЕН ПРИНЦИП И ДЕЙСТВУВАТ В ТИШИНА И СЛУЖЕНЕ НА ДРУГИТЕ.
ТАМ КЪДЕТО НЯКОЙ ГОВОРИ ЗА БРАТСТВО, ТАМ ВЕЧЕ Е ЗАПОЧНАЛО "ЗАБРАТЯВАНЕТО" Т.Е. "ЗАБЛАТЯВАНЕТО".

ВРЕМЕТО НА СЕКТИТЕ, ЗАТВОРЕНИТЕ ДУХОВНИ ОБЩНОСТИ, МАСОНСКИ БРАТСТВА И ВСЯКАКВИ ДРУГИ "МНОГОЦВЕТНИ", "ЧЕРНИ И БЕЛИ БРАТСТВА", ПРОЧИЕ ИЗТЕЧЕ Е. ПЪК АКО НЯКОЙ ТОЛКОВА ИСКА ДА СИ ПОИГРАЕ НА ХЪПОВЕ, ТАЙНИ ОРГАНИЗАЦИИ И КРЪГЛИ МАСИ С ЧЕРНИ КОСТЮМИ ОКОЛО ТЯХ, ДА СИ ПОИГРАЕ, МОЖЕ ДА СИ ПОИГРАЕ И В КОМПЮТЪРНОТО ПРОСТРАНСТВО, НО ТРЯБВА ДА СЕ ЗНАЕ, ЧЕ В СОЦИУМА ВРЕМЕТО НА ТЕЗИ ИГРИЧКИ ИЗТЕЧЕ ВЕЧЕ.
ИМА ТАКИВА ДАЖЕ И МЕЖДУЗВЕЗДНИ ВОЙНИ, НО СЛАВА БОГУ САМО ВЪВ ВЪОБРАЖЕНИЕТО НА ПОДРАСТВАЩОТО ДЕТЕ, КОЕТО СЕ РАЗВИВА КАТО СЕ ИЗЖИВЯВА В РАЗЛИЧНИ РОЛИ.
ВОДАЧИТЕ ВЕЧЕ ОТСЪТЪПВАТ ВОДАЧЕСТВОТО НА ГЛАВНИЯТ ВОДАЧ – ДУХЪТ БОЖИ! А ТОЙ СИ ЗНАЕ РАБОТАТА – КОГАТО ПОИСКА И КЪДЕТО ПОИСКА, А НЕ ПО НАСЛЕДСТВЕНА И КРЪВНА ЛИНИЯ!

И ТАКА - ИМА САМО ЕДНО БРАТСТВО – БРАТСТВО ПОД КРИЛОТО НА ЖИВИЯ ПРИМЕР НА САМОЖЕРТВАТА НА ХРИСТА В ИМЕТО НА ТОВА ДА ПОКАЖЕ НА ХОРАТА – НОВИЯ ПЪТ, НОВОТО ТРАСЕ, НОВАТА ПОСОКА, НОВИЯТ ЗАВЕТ!
БЯЛ БРАТ МОЖЕ ДА БЪДЕ БЕИНСА ДУНО
БЯЛ БРАТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ДЯКОНА – АПОСТОЛА ЛЕВСКИ.
БЯЛ БРАТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ВСЕКИ, КОЙТО Е ГОТОВ **ДА ПОЛОЖИ ЖИВОТА СИ** В СЛУЖЕНЕ НА ДРУГИТЕ: "АКО ГУБЯ ГУБЯ САМО СЕБЕ СИ – АКО ПЕЧЕЛЯ ПЕЧЕЛИ ЦЯЛ НАРОД!" ЛЕВСКИ

В БЪДЕЩОТО ЧОВЕЧЕСТВО НЯМА ДА ИМА ПРОСТО "БРАТЯ И СЕСТРИ" – В НЕГО ЩЕ ИМА "СЛУЖИТЕЛИ БРАТЯ И СЕСТРИ"
ХРИСТИЯНСТВОТО, ТОЕСТ ЗА СЪЖАЛЕНИЕ СЕГАШНАТА ХРИСТИЯНЩИНА И ДУХЪТ НА ХРИСТА – ТОВА СА ДВЕ РАЗЛИЧНИ НЕЩА
ЧЕСТО ОБЩНОСТИТЕ, ОБЩИНИТЕ ПОД ФЛАГА НА КОЙ ДА Е НАСТАВНИК, НЯМАТ НИЩО ОБЩО СЪС САМИЯ ДУХ В ЧИЕТО ИМЕ СЕ ОПИТВА ДА СЛУЖИ НАСТАВНИКЪТ ИЛИ ВОДАЧЪТ-ГУРУ.
БЕИНСА ДУНО НЯМА НИЩО ОБЩО С ВСЯКАКВИ ОБЩНОСТИ И БРАТСТВА СЕГА НА ЗЕМЯТА
КОГА Е СЪЗДАВАЛ БЕИНСА ДУНО НЕЩО КОЕТО ДА НАПОДОБЯВА НА ЦЪРКВА ИЛИ ВЕРОИЗПОВЕДАНИЕ ПРЕТЕНДИРАЩО ЗА УЧЕНИЕ, РЕГИСТРИРАНО В ДИРЕКЦИЯТА ПО ВЕРОИЗПОВЕДАНИЯТА КАТО УЧЕНИЕ!
БЕИНСА ДУНО ДНЕС РАБОТИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ МИСИЯТА НА ХРИСТОВИЯ ДУХ И НЕ СЕ НУЖДАЕ ЗАТВОРЕНА ОБЩНОСТ - СЕКТА ОКИЧЕНА С ЕТИКЕТА "БЯЛО БРАТСТВО", ОТКРАДНАТ ЕТИКЕТ – ПОРАДИ ЛИПСАТА НА РЕАЛНО СЪДЪРЖАНИЕ В НЕГО. УЧЕНИЕТО КОЕТО ТОЙ ПРЕДСТАВЯ В БЪЛГАРИЯ Е БИЛО ЗА ВСИЧКИ: "СЕГА АЗ ВИ ДАВАМ ЕДНО УЧЕНИЕ КОЕТО ВИЕ ТРЯБВА ДА ПРЕДАДЕТЕ НА БЪЛГАРСКИЯ НАРОД, А ТОЙ ОТ СВОЯ СТРАНА ДА РАЗПРОСТРАНИ СРЕД ДРУГИТЕ НАРОДИ." ТОВА СА ДУМИ НА БЕИНСА ДУНО. КЪДЕ Е РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО ОТ СТРАНА НА НАРИЧАЩИТЕ СЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ?

ИСТИНСКИТЕ МУ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ ВПРОЧЕМ, НЕ СА СРЕД ТЕЗИ, КОИТО СЕ НАЗОВАВАТ КАТО ТАКИВА И КОИТО СЧИТАТ, ЧЕ ГО СЛЕДВАТ
ПОСЛЕДОВАТЕЛИТЕ МУ СА СРЕД СВЕТСКИТЕ ХОРА.
КАКТО И СРЕД ТЕЗИ КОИТО СЕГА СЕ РАЖДАТ НА ЗЕМЯТА.

ПОСЛЕДОВАТЕЛИТЕ НА ВСЯКО ЕДНО ДУХОВНО ОБЩЕСТВО МОГАТ ДА СЛЕДВАТ В ТИШИНА ЕДИНСТВЕНО СЪРЦЕТО СИ И ВЪТРЕШНИЯ ГЛАС В СЕБЕ СИ
ВРЕМЕТО НА УЧИТЕЛИТЕ И НАСТАВНИЦИТЕ ИЗТЕЧЕ!
ХРИСТОС КАЗА ЕДИН ПЪТ ЗАВИНАГИ – ЕДИН Е ВАШИЯТ УЧИТЕЛ! ТЪРСЕТЕ ГО В СЪРЦЕТО СИ, ЗАЩОТО В НЕГО ЖИВЕЕ ДУХЪТ!
ДУХЪТ НА ХРИСТА Е ТОЗИ, КОЙТО СЕГА ЩЕ ОБЕДИНИ НОВОТО ЧОВЕЧЕСТВО В ПРАКТИКАТА НА ОБИЧТА, СЛУЖЕНЕТО И ЛЮБОВТА.

ЗА ТОВА СЕГА СА НУЖНИ ОЩЕ ПОВЕЧЕ **НЕ САМО ЗНАНИЯ – НУЖНИ СА НАВИЦИ!**
ПАНЕВРИТМИЯТА ТРЯБВА ДА ВЛЕЗЕ В УЧИЛИЩНИТЕ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПЛОЩАДКИ **ТОЧНО КАТО НАВИК ЗА БЪДЕЩОТО МЛАДО ПОКОЛЕНИЕ!**

ИСТИНСКА ПАНЕВРИТМИЯ МОЖЕ ДА ИГРАЕ САМО СИЛНИЯТ ЕНЕРГИЙНО РАЗВИТ ЧОВЕК, ОВЛАДЯЛ ЦЕНРАЛНИТЕ ЕНЕРГИЙНИ ПОТОЦИ, КОЙТО ИМА ВЪТРЕШНА СЪЩНОСТ, САМОСЪЗНАНИЕ, СЪРЦЕ И ДУША
БЕИНСА ДУНО ИЗВЕСТЕН КАТО ПЕТЪР ДЪНОВ ИЛИ УЧИТЕЛЯ СРЕД СВОИТЕ /ПО-ВРЕМЕТО НАФИЗИЧЕСКОТО МУ ПРЕБИВАВАНЕ В БЪЛГАРИЯ/ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ, Е ЗАЯВИЛ, КОГАТО Е ДАВАЛ ПАНЕВРИТМИЯТА: **"СЕГА ВИ ДАВАМ ЕДНО ОРЪЖИЕ И ОТ ВАС ЗАВИСИ НАКЪДЕ ЩЕ ГО НАСОЧИТЕ"**

ДОБРИТЕ ХОРА ЗА ДА СТАНАТ СИЛНИ И ЗА ДА ПОЕМАТ СЪДБАТА В РЪЦЕТЕ СИ – СЕ НУЖДАЯТ ОТ НАВИЦИ. ТАКОВА ЕДНО СРЕДСТВО – **ПРАКТИКА** – ПОЗНАНИЕ, ПРЕВЪРНАТО В **НАВИК**, Е ПАНЕВРИТМИЯТА – **КЛЮЧ** ЗА ОТКЛЮЧВАНЕ ПОРТАЛА ЗА КОМУНИКАЦИИТЕ С БЪДЕЩЕТО !

СЪЩО ТАКА И **РАДИО** – **ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ ИДВАЩА ОТ БЪДЕЩЕТО** !

ПЪРВО, ИМАМЕ ТЕХНОЛОГИИ – ТЕЛЕФОНИ, РАДИО, КОМПЮТРИ, ДЖИЕСЕМИ, ПОСЛЕ, ПСИХОТЕХНОЛОГИИ УСВОЯВАНИ ЧРЕЗ СИСТЕМИ ОТ НАВИЦИ – ТАКАВА Е И ПАНЕВРИТМИЯТА – ЧАСТ ОТ ШКОЛАТА ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАВИЦИ "ДЕИР" И СЛЕД ТОВА, ИДВАТ ВИРТУАЛНИТЕ ТЕХНОЛОГИИ /ТЕХНОЛОГИИ НА ДУШАТА/ ТОВА Е **ПЪТЯТ ПО КОЙТО ЩЕ СЕ РАЗВИВА ЧОВЕЧЕСТВОТО**!
СЪЗНАНИЕТО И ДУШАТА ЩЕ СЕ ОБЕДИНЯВАТ В СВОЕТО РАЗВИТИЕ!
ПЪТЯТ Е НАМЕРЕН ВЪВ ВЪЗМОЖНИЯ НА ПРАКТИКА **БАЛАНС МЕЖДУ РАЗУМ И СЪРЦЕ**!

ЧОВЕЧЕСТВОТО ПОВЕЧЕ НЯМА ДА ЗАТЪВА! **НО Е НЕОБХОДИМА ПРАКТИКА**!
СИСТЕМА ОТ ИЗГРАДЕНИ УМЕНИЯ И НАВИЦИ В ШКОЛАТА НА ЖИВОТА!

С ПОЖЕЛАНИЕ ДА ПОМОГНЕ НА ВСИЧКИ ЗАПЪТИЛИ СЕ ИСКРЕНО ПО ПЪТЯ КЪМ ИЗГРАЖДАНЕ НА НОВАТА КУЛТУРА – ПРЕДВЕРИЕ НА СЪЗДАВАЩОТО СЕ НОВО ЧОВЕЧЕСТВО!

ХЕЛИОПОЛ
21 ЮНИ 2005

АЗЪТ НА БЪЛГАРИТЕ

В българското СЛОВО, ПЕСЕН, ОБРАЗ, ТАНЦ, ОБРЕДНИ ТРАДИЦИИ и ДРЕВЕН КАЛЕНДАР са закодирани космическите, т. е. свещени познания за света. Достигнали до т. нар. "СРЕДА НА ВРЕМЕНАТА", тези знания се оказва, че са жизнено необходими, както за нас – оцеляващите от безкрайни "присъствия" българи, така и за оскотелия в "цивилизования избор" човешки род. С тази МЪДРОСТ светът може много по-безболезнено и безкръвно да извърши очакваната от наши и чужди прорицатели, мъдреци и учители "ГОЛЯМА ПРОМЯНА", необходима за новата ера на ЗЕЛЕНИЯ ВОДОЛЕЙ.

Тя ще даде отговор за смисъла на човешкия живот и ще замени досегашните сбъркани "леви" и "десни" модели на обществени отношения. Нещо повече! Светът ще разбере, че е живял в лъжа, като волно или неволно е обслужвал злото, т. е. Мамона.

Това означава, че натрапеното в света ЕГО на вменения в човека ЕГОИЗЪМ, ще бъде отстранен и на негово място ще се изяви и прояви философската и теософска същност на БЪЛГАРСКИЯ ГЛАГОЛИЧЕН "АЗ". Това е АЗЪТ НА ЛИЧНОСТТА – винаги носещ ОСЪЗНАТАТА СВОБОДА като вътрешна и външна отговорност. Само общество с такива ХРИСТИЯНСКИ ДОБРОДЕТЕЛИ, т. е. от личности, може да гради ДЕМОКРАЦИЯ, осигуряваща безкраен творчески процес за СЪЗИДАНИЕ в условия на РАВНОВЕСИЕ и ХАРМОНИЯ.

Останалото е демагогия, т. е. прикрит цинизъм, стоящ в основата на досегашните потънали в кръв "изми". Всички те винаги са обслужвали сатанизма в неговите извратени форми на оцеляващото имане и нямане.

Българите, като генетичен носител на космическата, т. е. божествена мъдрост, имат много по-голяма отговорност от останалите народи да преоткрият, съхранят и разпространят тези свещени познания за обкръжаващия ни свят. Нека да не повтаряме грешката на предците ни, които преди 11 века са заменили своите свещени закони и традиции с чужди. Историята недвусмислено ни показва, че 1000-годишната ни орис като народ е следствие от попиляна мъдрост. Но фактите показват и нещо друго! Всяко чуждо "присъствие" в тази ОБЕТОВАНА ЗЕМЯ без изключения е било наказвано. Има защо да бъде така и така ще бъде до края на времената!!!

ПЪТЯТ, ИСТИНАТА и ЖИВОТЪТ са в нас – ТРАКИТЕ, СЛАВЯНИТЕ и БЪЛГАРИТЕ.

ЕЗАР – ПЪРВА КНИГА НА НОВИТЕ БЪЛГАРИ

ИЗДАТЕЛСТВО ХЕЛИОПОЛ

„СЛЕДВАЙ СЪРЦЕТО СИ!"

КНИЖАРНИЦА „НОВОТО БИТИЕ"

София 1000, ул. Хан Крум 7 А (до пл. Славейков)

За контакти: *тел.* (02) 986-77-73 или 0887 025 404

e-mail: **heliopol@abv.bg**

Интернет сайтове на Хелиопол:

www.imadrugpat.org

www.heliopol.com

www.beinsa.org

Верига книжарници „Пингвините"

Книжна борса Балкан, (отзад)

Книжна борса – Полиграфически комбинат, Дилок

Книжарница Астея тел. 02 981 10 58

Книжарница Новата Епоха тел. 02 981 32 79

Книжарница Елрид тел. 02 986 71 26

Пловдив, верига книжарници „Нанси"

ЦЕНА 12 лв.

● В древните мистични школи Паневритмията е била метод за възпитание чрез ритмични движения, свързани с определени идеи и съчетани с пеене.

Подобни школи съществуват не само тук, но и на всички планети. Жителите на планетите и слънцето прилагат Паневритмията. Природата не е мъртъв механизъм. Навсякъде в нея има живот. **Разумни същества населяват целия Всемир.**

● Паневритмията – радио на Новата Култура

Независимо от това, дали ние съзнаваме или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентност. Ние трябва да се свържем с тях, за да могат те да ни предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина. И когато имаме вдъхновение, просветление, озарение, когато имаме проблясък на велики идеи, това са дарове от техния свят. Именно чрез Паневритмията ние ставаме възприемчиви към това. Нали знаем, че когато радиоприемникът нагоди своята антена в хармония с радиопредавателя, той възприема мислите, музиката, които му се изпращат. Това предаване става чрез етера. При тези хармонични движения на Паневритмията ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали души, влизаме в контакт с един **свят на висша интелигентност.** Радиото е средство за обмяна между народите. Също така и Паневритмията е условие за приемане мислите на тези гениални души.

● Паневритмията – това е новото, което трябва да се внесе в днешната култура. Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Въвеждането на Паневритмията в училището и в обществото ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности.

Бейнсà Дунò – Учителя